Автор: Аманова Арай
Пән: XXI ғасыр дағдылары
Сынып: Үйренуді үйрену
Бөлім: Үйренуді үйрену
Тақырып: Эмоциялық интеллект және өзін-өзі басқару

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Эмоцияларды тану және атау; себептерін анықтау; эмоцияны реттеу тәсілдерін қолдану; эмпатия таныту.
Сабақтың мақсаты:	Эмоцияны түсіну, өзін-өзі реттеу, эмпатия және күрделі жағдайда сабырлы әрекет ету дағдыларын дамыту.
Тілдік мақсаттар:	Эмоция, эмпатия, өзін-өзі реттеу, стресс, сезім, реакция. «Мен … сезіндім, себебі…» үлгісімен сөйлеу.
Күтілетін нәтиже:	Эмоцияларын анықтайды; эмоция мен әрекетті ажыратады; өзін тыныштандыру тәсілдерін қолданады; өзгені құрметтейді.
Бағалау критерийлері:	Эмоцияны атайды; жағдайдың себебін түсіндіреді; кемінде екі реттеу тәсілін көрсетеді.
Құндылықтарды дарыту:	Мейірімділік, жанашырлық, сабырлылық, құрмет, психологиялық қауіпсіздік.
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Эмоция картасы/шкаласы; бейнежағдаяттарды талдау; онлайн рефлексия. Жеке сезімді жариялауға мәжбүрлемеу.
Пәнаралық байланыс:	Психология – эмоция; биология – жүйке жүйесі; әдебиет – кейіпкер сезімі; дене шынықтыру – тыныс алу жаттығулары.
Бастапқы білім:	Негізгі эмоцияларды біледі; әлеуметтік ортада өз сезімдерін бастан кешіру тәжірибесі бар.

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың басы (7 минут)	**1. Ұйымдастыру кезеңі (2 минут).** Оқытушы білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстырады. Проблемалық сұрақ: «Эмоцияларды басқару дегеніміз оларды жасыру ма, әлде түсініп, дұрыс әрекет ету ме?» Білім алушылар өз пікірлерін қысқаша білдіреді. **2. «Эмоцияны таны» әдісі (5 минут).** Оқытушы интерактивті тақтада әртүрлі эмоцияларды білдіретін мимика мен ым-ишара суреттерін көрсетеді. Білім алушылар қуаныш, қорқыныш, ашу, таңдану, мұң, алаңдаушылық сияқты эмоцияларды анықтайды. Оқытушы эмоциялардың адамның мінез-құлқына әсерін түсіндіріп, кез келген эмоцияның табиғи екенін, ал сол эмоцияға байланысты әрекетті саналы түрде таңдауға болатынын атап өтеді.	Ресурстар: презентация, интерактивті тақта, эмоциялар бейнеленген карточкалар, LearningApps платформасы.

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы (25 минут)	**1. «Эмоция айсбергі» әдісі (7 минут).** Оқытушы эмоциялық интеллект, эмпатия, өзін-өзі реттеу, стресс, сезім және реакция ұғымдарынтүсіндіреді. «Эмоция айсбергі» моделі арқылы адамның сыртқы әрекетімен ішкі сезімдерінің байланысы қарастырылады. Мысалы, адамныңашулануының артында қорқыныш, реніш, шаршау немесе түсінбеушілікжатуы мүмкін. Білім алушыларға қысқа жағдаят ұсынылады: «Оқушытапсырманы орындай алмай, дәптерін жауып қойды». Олар кейіпкердіңсыртқы әрекетін, ықтимал эмоциясын және оның себептерін анықтайды.Оқытушы эмоцияның өзі мен оған жауап ретінде жасалатын әрекеттіажыратудың маңызын түсіндіреді. **2. «Тоқта – тыныс ал – ойлан – әрекет ет» әдісі (8 минут).** Оқытушы эмоцияны реттеудің төрт қадамнан тұратын алгоритмін таныстырады: 1. Тоқта – бірден жауап бермей, қысқа үзіліс жаса. 2. Тыныс ал – бірнеше рет баяу, бірқалыпты тыныс ал. 3. Ойлан – сезіміңді анықтап, жағдайды бағала. 4. Әрекет ет – қауіпсіз әрі орынды шешім таңда. Білім алушыларға жағдаят ұсынылады: «Топтық жұмыста сыныптасыңыз сіздің идеяңызды қабылдамай, көпшіліктің алдында сынады». Білім алушылар осы алгоритм бойынша әрекет ету жолдарын анықтайды. Мұғалімнің жетекшілігімен қысқа тыныс алу жаттығуын орындайды. Содан кейін жағдаятқа қатысты «Мен реніш сезіндім, себебі…» құрылымы арқылы өз ойын әдепті жеткізудің үлгісін құрастырады. Бағалау критерийлері: эмоцияны анықтайды; оның ықтимал себебін түсіндіреді; эмоцияны реттеудің кемінде екі тәсілін қолданады. **3. Топтық жұмыс. «Эмпатия көпірі» әдісі (10 минут).** Білім алушылар үш топқа бөлінеді. Әр топқа эмоциялық қолдау мен өзара түсіністікке қатысты жағдаят ұсынылады. 1-топ: Сыныптасыңыз емтиханнан төмен баға алып, көңілсіз отыр. 2-топ: Жаңа келген оқушы ұжымға бейімделе алмай, өзін жалғыз сезінеді. 3-топ: Досыңыз жарыста жеңіліп, өз қабілетіне сенімсіздік танытады. Топтар кейіпкердің қандай эмоция сезінуі мүмкін екенін анықтап, оған қолдау көрсетудің екі тәсілін ұсынады. Әр топ жағдаятты қысқаша сахналап, эмпатияға негізделген қарым-қатынас үлгісін көрсетеді. Білім алушылар «Мен сенің көңіл күйіңді түсінуге тырысамын», «Саған қалай көмектесе аламын?» сияқты қолдау білдіретін тіркестерді қолданады. **Бағалау критерийлері:** өзгенің эмоциясын таниды; жанашырлық танытады; қолдау көрсетудің тиімді тәсілдерін ұсынады.	Ресурстар: презентация, «Эмоция айсбергі» сызбасы, эмоция картасы, жағдаяттық карточкалар, тыныс алу жаттығуының нұсқаулығы, интерактивті тақта.
Сабақтың соңы (5 минут)	**«Эмоция – ой – әрекет» әдісі.** Білім алушыларға жағдаят ұсынылады: «Маңызды тапсырманы орындау кезінде қателік жібердіңіз. Соның салдарынан өзіңізге деген сеніміңіз төмендеді». Білім алушылар жағдаятты үш қадам бойынша талдайды: - Эмоция: қандай сезім пайда болуы мүмкін? - Ой: осы жағдайды қалай түсіндіруге болады? - Әрекет: эмоцияны реттеп, мәселені шешу үшін қандай қадам жасау қажет? Білім алушылар өз ұсыныстарын түсіндіреді. Оқытушы эмоциялық интеллект адамның өз сезімдерін тануына, эмоциялық реакцияларын реттеуіне және өзгелермен сыйластыққа негізделген қарым-қатынас орнатуына көмектесетінін қорытындылайды.	Ресурстар: презентация, жағдаяттық тапсырма, интерактивті тақта.

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия (3 минут)	«Эмоциялық термометр» әдісі (Mentimeter платформасы). Білім алушылар Mentimeter платформасында сабақтағы өз оқу тәжірибесін бағалайды. Білім алушылар мына тұжырымдар бойынша өз дағдыларын бағалайды: - Өз эмоцияларымды анықтап, атай аламын. - Эмоция мен әрекеттің айырмашылығын түсінемін. - Өзімді тыныштандырудың кемінде екі тәсілін білемін. - Өзге адамның сезіміне құрметпен қарай аламын. Соңында «Күрделі жағдайда сабыр сақтау үшін қандай тәсілді қолданамын?» деген сұраққа қысқаша жауап береді. Оқытушыжауаптарды жалпылама талдап, білім алушылардың эмоцияны тану жәнеөзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру деңгейін анықтайды. Жеке сезімдеріменбөлісу ерікті түрде жүргізіледі, жауаптарды көпшілікке жариялау талапетілмейді.	Ресурстар: Mentimeter платформасы, QR-код, смартфон немесе компьютер.