



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI  
TƏHSİL NAZİRLİYİ



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ  
TƏHSİL İNSTİTUTU



## LAYİHƏ

“Fövqəladə vəziyyət şəraitində uşaqlara və yeniyetmələrə məktəb əsaslı psixososial dəstəyin göstərilməsi”

## İcraçı təşkilat

Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi  
(Azərbaycan Respublikasının  
Təhsil İnstitutu)

## HESABAT

Aprəl-may 2021

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi və Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun BMT-nin Uşaq Fondu (UNİCEF) ilə əməkdaşlıqda “**Fövqəladə vəziyyət şəraitində uşaqlara və yeniyetmələrə məktəb əsaslı psixososial dəstəyin göstərilməsi**” adlı layihə Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi tərəfindən həyata keçirilmişdir. Məqsəd Azərbaycanın cəbhəyanı bölgələrindəki məktəblərin hərbi münaqişədən təsirlənmiş uşaq və yeniyetmələrə, həmçinin müəllimlərə ilkin psixososial dəstək vermək, onların sosial və emosional bacarıqlarını gücləndirmək istiqamətində imkanlarını artırmaqdır.

Layihənin icra müddəti 2021-ci ilin yanvar-may aylarını əhatə edib.

Hədəflənmiş məqsədə nail olunması baxımından layihənin fəaliyyəti 4 komponent üzərində qurulmuşdur. Layihənin fəaliyyət planına əsasən II və IV komponentlər üzrə bütün fəaliyyətlər ilkin mərhələdə (cari ilin yanvar-mart aylarında) tamamlanmışdır. Layihənin II mərhələsində, yəni cari ilin aprel-may aylarında plana əsasən yalnız I və III komponentlər üzrə nəzərdə tutulan müvafiq fəaliyyətlər həyata keçirilmişdir. Fəaliyyət planı üzrə bu mərhələdə görülmüş işlər, hazırlanmış məhsullar və nəticələr aşağıda təsvir olunmuşdur.

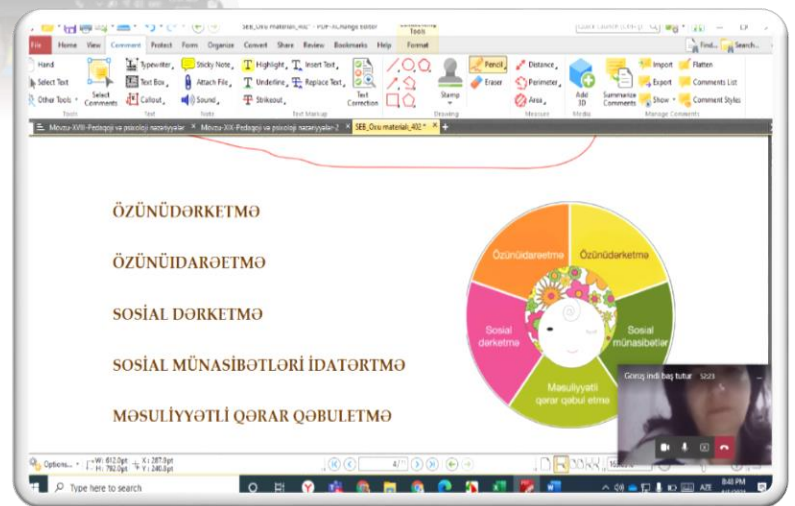
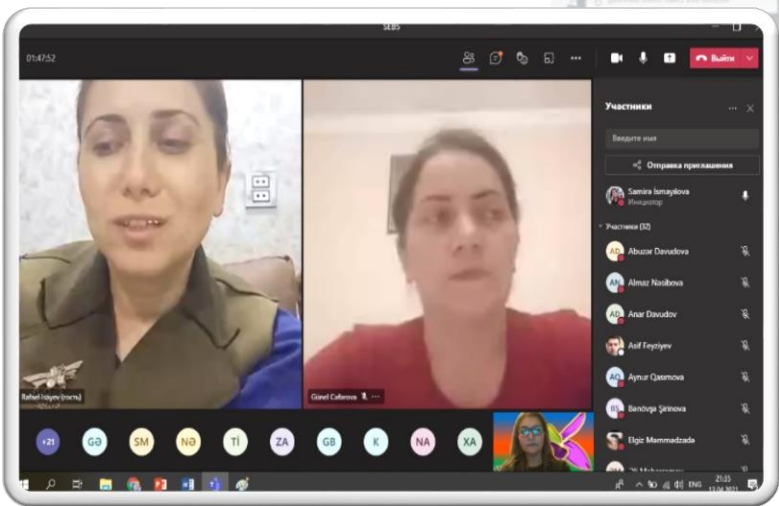
#### **✚ KOMPONENT 1: MƏKTƏB MÜƏLLİMLƏRİNİN TƏLİMİ**

❖ **Uşaqlar və yeniyetmələrə psixososial dəstəyin göstərilməsinə dair müəllimlər üçün 18 saatlıq təlim kursları** – Qarabağ münaqişəsindən zərər çəkmiş cəbhəyanı bölgələr olan Ağcabədi, Ağdam, Bərdə, Gəncə, Goranboy, Naftalan şəhər/ rayonlarından olan 1046 məktəb müəllimi (50 qrup) “Əsas sosial emosional bacarıqların inkişafı” mövzusunda MS TEAMS platforması üzərindən onlayn təlimlərdə iştirak etmişdir (Qoşma 1. Siyahı). Müdavimlərin şəhər/ rayonlar üzrə statistikasını aşağıdakı cədvəldə öz əksini tapmışdır:

<i>Nö</i>	<i>Şəhər/rayon</i>	<i>Say (nəfər)</i>
1.	Gəncə	584
2.	Naftalan	33
3.	Ağcabədi	205
4.	Ağdam	138
5.	Bərdə	85
6.	Goranboy	1
<b><i>CƏMİ</i></b>		<b>1046</b>

18 akademik saatlıq ixtisasartırma təlim proqramı sosial emosional öyrənmə, sosial emosional bacarıqlar, empatiya, şagirdlərdə emosional bacarıqların inkişaf etdirilməsi, dəstəkləyici sinif mühitinin yaradılması və s. mövzularla əhatə olunmuşdur. Təlimlər zamanı müdavimlərə şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası sosial emosional bacarıqlar, həmçinin onların müəllimlərdə və şagirdlərdə inkişaf etdirilməsi üsulları haqqında məlumatlar da verilmişdir. Eyni zamanda mövzularla bağlı müəllimlərin fikirləri dinlənilmiş, bu bacarıqların inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş psixogimnastik çalışmalar, nəfəs texnikaları və müvafiq faydalı tapşırıqlar işlənmişdir. 6 günlük təlimlər zamanı hər günün sonunda günün qiymətləndirilməsi də aparılmışdır. Təlim proqramı ilə daha ətraflı Əlavə 1-də tanış ola bilərsiniz.

Keçirilən təlimlər barədə məlumat (məqalə) Təhsil İnsitutunun rəsmi sahifəsində və sosial şəbəkə hesablarında yerləşdirilmişdir: [ARTİ - Cəbhəyanı ərazilərdə daha 1000 nəfər müəllim üçün təlimlər keçirilir \(arti.edu.az\)](http://arti.edu.az)



Təlimlər yekunlaşdıqdan sonra təlim iştirakçıları arasında təlimin keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi və gələcəkdə təkmilləşdirilməsi üçün sorğu keçirilmiş və sorğuda, ümumilikdə 580 nəfər müdavim iştirak etmişdir. Təlimin sorğusu aşağıdakı məzmunu əhatə etmişdir:

- ✓ Təlimin tədris üsulu, alətləri və vizual materiallarını (təqdimatlar, paylama materialı, videolar və s.) necə qiymətləndirirsiniz? Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı);
- ✓ Təlimi tədris edən şəxsin (təlimçinin) təlimçi bacarıqlarını və mövzu üzrə biliklərini necə qiymətləndirirsiniz? Suala verdiyiniz balı seçin (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlim mövzuları sizin üçün cəlbedici oldumu? (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlim ümumilikdə sizin üçün faydalı oldumu? (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlimdə yer almayan hansı mövzuların növbəti və ya digər bir təlimdə tədris olunmasını istərdiniz?;
- ✓ Təlimdə nəyi dəyişmək istərdiniz? Təlim proqramını tərtib edənlərə əlavə olaraq nəyi bildirmək istəyirsiniz?

Sorğuda iştirak müəllimlərdən **“Təlimin tədris üsulu, alətləri və vizual materiallarını (təqdimatlar, paylama materialı, videolar və s.) necə qiymətləndirirsiniz? Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** sualını 90 faizi 5 ballıq qiymətləndirmə şkalasında mümkün ən yüksək balla (5 bal), 8.2 faizi 4 bal, 1.8 faizi 3 bal, 0 faizi 2 bal, 0 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

Sorğunun növbəti suallarından biri olan **“Təlimi tədris edən şəxsin (təlimçinin) təlimçi bacarıqlarını və mövzu üzrə biliklərini necə qiymətləndirirsiniz? Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** sualına iştirakçıların 96.4 faizi 5 bal, 3.1 faizi 4 bal, 0.5 faizi 3 bal vemişdir.

**“Təlim mövzuları sizin üçün cəlbedici oldumu? Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** sualını 90 faiz 5 bal, 7.9 faizi 4 bal, 1.4 faizi 3 bal, 0.4 faizi 2 bal, 0.3 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

**“Təlim ümumilikdə sizin üçün faydalı oldumu? (1=çox zəif, 5=çox yaxşı)Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** sualını isə 89.5 faiz 5 bal, 7.3 faizi 4 bal, 1.9 faizi 3 bal, 0.5 faizi 2 bal, 0.8 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

**“Təlimdə yer almayan hansı mövzuların növbəti və ya digər bir təlimdə tədris olunmasını istərdiniz?”** sualına təlim iştirakçıları aşağıdakı mövzuların təlim proqramlarına əlavə olunmasını qeyd etmişdirlər:

- Valideynlərlə ünsiyyət məsələləri, valideyn-müəllim əməkdaşlığı;
- Qəbul imtahanı zamanı şagirdlərdə yaranan depresyanın aradan qaldırılması;
- Şagirdlərin psixoloji durumunun yaxşılaşdırılması yolları;
- Şagirdlərin intihara meyilli olmalarının səbəbləri;

- Ailə münasibətlərinin necə tənzimlənməsi, münasibətli ailələrdə uşaqların aldığı travmaların aradan qaldırılması kimi mövzular;
- Stresi atmağın yolları;
- Müəllim-şagird münasibətləri;
- Şagirdlərin pis vərdislərdən uzaq olmasının yolları.

**“Təlimdə nəyi dəyişmək istərdiniz? Təlimi proqramını tərtib edənlərə əlavə olaraq nəyi bildirmək istəyirsiniz?”** sualına verilən cavabları təhlil edərkən məlum olmuşdur ki, iştirakçılar aşağıdakı məzmununda təkliflər irəli sürmüşdülər:

- Şəkil və qrafik formasında psixoloji testlərin olması;
- Bu cür təlimlərə şagirdlərin də cəlb olunması;
- Təlimlərin əyani təşkil olunması;
- Təlimlərdə öz milli videoçarxlarımızdan istifadə edilməsi;
- Qrup işlərinin daha az olması, terapiyaların isə çoxluğuna üstünlük verilməsi.

❖ **Təlimlərin monitorinqi** – Qeyd edək ki, təlimlərin keçirilmə prosesini və keyfiyyətini izləmək məqsədilə təlimlərin monitorinqi aparılmışdır.

Monitorinqin keçirilmə məqsədi:

1. Göstərilən xidmətin keyfiyyətinin izlənməsi;
2. Təlimlərin keçirilməsi zamanı yaranan problemlərin qısa müddətdə araşdırılması və aradan qaldırılması;
3. Təlimçilərin zəif və güclü tərəflərinin müəyyənləşdirilməsi.

Monitorinqin keçirilməsi zamanı aşağıdakı metod, mexanizm və vasitələrdən istifadə olunmuşdur:

<i>Metodlar</i>	<i>Mexanizmlər</i>	<i>Vasitələr</i>
Təlimin müşahidə edilməsi	Onlayn ziyarət	Monitorinq üçün müşahidə vərəqi

Təlimlərin monitorinqi üçün müşahidə vərəqi 21 meyardan ibarət idi. Hər meyar üçün 4 səviyyə müəyyənləşdirilmişdir.

Təlimlərin monitorinqi Təhsil İnstitutunun Təhsil İşçilərinin Peşəkar İnkişafı Mərkəzinin əməkdaşı tərəfindən həyata keçirilmişdir. Proqram üzrə, ümumilikdə 10 təlimçi fəaliyyət göstərmiş və hər təlimçi ən azı 2 dəfə monitorinq olunmuşdur. Keçirilən monitorinqlərdə hər meyarın analizini əks etdirən cədvəl aşağıda verilmişdir:

№	MEYARLAR	Sərbəst formada yerinə yetirir	Yerinə yetirir	Çətinlik çəkir	Yerinə yetirmir
1.	Təlimçi kamera qarşısında rahatdır və pozitiv görünür	96%	4%	0%	0%
2.	Təlim proqramına uyğun olaraq məzmunu çatdırır	86,4%	13,6%	0%	0%
3.	Tapşırıqları təlim proqramına uyğun olaraq düzgün və ardıcılıqla verir	81,8%	18,2%	0%	0%
4.	Terminologiyadan düzgün istifadə edir	59,1%	40,9	0%	0%
5.	Təlim proqramına və məqsədinə uyğun olaraq əyani və elektron resursların onlayn istifadəsini təmin edir	68,2%	31,8	0%	0%
6.	Müdavimləri qarşılıqlı ünsiyyətə təşviq edir və öyrənmə prosesində hər kəsin iştirakını təmin edir	27,3%	72,7%	0%	0%
7.	Müdavimlərin diqqətini mövzuya cəlb edir və mövzudan yayınmanın qarşısını vaxtında alır	31,8%	63,6%	4,5%	0%
8.	Təlimi interaktiv mühitdə keçir	90,9%	9,1%	0%	0%
9.	Müdavimlərin yerinə yetirdikləri tapşırıqlarla bağlı onları düzgün istiqamətləndirir	68,2%	31,8	0%	0%
10.	Əlavə məlumatların əldə oluna biləcəyi mənbələri göstərir	68,2%	31,8	0%	0%
11.	Müdavimlərin fikirlərini sona qədər dinləyir	90,9%	9,1%	0%	0%
12.	Tənqiddə yol vermədən istiqamətləndirir	86,4%	13,6%	0%	0%
13.	Düzgün səs tonundan istifadə edir, monoton səs tonu ilə danışmır	72,7%	22,7%	4,5%	0%



14.	Nitqi aydın və səlisdir	81,8%	18,2%	0%	0%	↑
15.	Müdavimlərin fikir və suallarına müvafiq əks əlaqə qurur	59,1%	40,9%	0%	0%	
16.	Mövzu ilə bağlı müdavimlərin fikir və təcrübələrini bölüşməyə şərait yaradır	59,1%	36,4%	4,5%	0%	
17.	Hər məşğələnin sonunda ümumiləşdirmə aparır	54,6%	40,9%	4,5%	0%	
18.	Hər mövzunun sonunda refleksiya aparır	59,1%	31,8%	9,1%	0%	
19.	Distant (onlayn) təlimin keçirildiyi proqramdan (MS TEAMS) düzgün istifadə edir	81,8%	18,2%	0%	0%	↑
20.	Yaranan texniki problemləri imkanları çərçivəsində vaxtında həll edir	68,2%	22,7%	9,1%	0%	
21.	Materialların hər kəs üçün əlçatanlığını təmin edir	68,2%	31,8%	0%	0%	

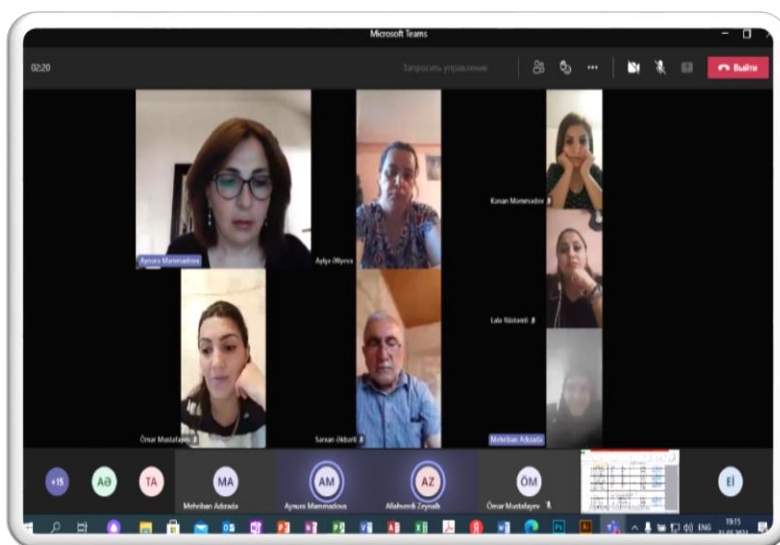
❖ **Valideynlər üçün uşaqlara ilkin psixososial dəstəyin göstərilməsi üzrə vebnar** – Cəbhəyanı bölgələrdən olan 1025 valideynə (40 qrup) psixi sağlamlıq və psixososial rifah, uşaqların psixososial rifahının yüksəldilməsi, dəstəkləyici ünsiyyət üsulları və digər mövzular üzrə 4 akademik saatlıq vebnar təşkil edilmişdir (Qoşma 2. Siyahı). Müdavimlərin şəhər/rayonlar üzrə statistikasını aşağıdakı cədvəldə öz əksini tapmışdır:

<i>Nö</i>	<i>Şəhər/rayon</i>	<i>Say (nəfər)</i>
1.	Ağcabədi	30
2.	Bərdə	24
3.	Füzuli	179
4.	Gəncə	503
5.	Goranboy	79
6.	Tovuz	210
<i>CƏMI</i>		<i>1025</i>

Valideyn və ailə, müsbət valideynlik və münafişədən təsirlənən uşaqlarının ruhi sağlamlığı və psixoloji rifahını dəstəkləməyə yardım etmək məqsədilə təşkil olunan vebnarlarda valideynlərə psixi sağlamlıq və psixososial rifah, böhran dövrlərində müxtəlif yaşlı uşaqların stressə reaksiyası və stressin göstəriciləri barədə məlumat verilmiş, eləcə də valideynlərə uşaqların emosional zəkasının yüksəldilməsi və böhranla üzləşən uşaqlara psixososial dəstək göstərilməsi üçün dəstəkləyici ünsiyyəti inkişaf etdirməkdə tövsiyələr verilmişdir. Vebnarlar zamanı, həmçinin, layihə çərçivəsində valideynlər üçün hazırlanan video-rolilər nümayiş etdirilmişdir. Vebnar programı ilə daha ətraflı Əlavə 2-də tanış ola bilərsiniz.

Təşkil olunan vebnarlar barədə məlumat (məqalə) Təhsil İnstitutunun rəsmi sahifəsində və sosial şəbəkə hesablarında yerləşdirilmişdir: [ARTİ - Uşaqlara ilkin psixososial dəstəyin göstərilməsi mövzusunda vebnarlar keçirilib \(arti.edu.az\)](http://arti.edu.az)

Vebnarın sonunda iştirakçılar arasında vebnarın keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi və gələcəkdə təkmilləşdirilməsi üçün sorğu





keçirilmiş, sorğuda, ümumilikdə 350 valideyn iştirak etmişdir.

Vebnarın qiymətləndirməsi üçün keçirilən sorğunun məzmunu və nəticələri belədir:

✓ **“Vebnarın mövzularının yararlığını necə qiymətləndirirsiniz? suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** sualını 83,7 faizi 5 ballıq qiymətləndirmə şkalasında mümkün ən yüksək 5 balla, 12,2 faizi 4 bal, 2,3 faizi 3 bal, 0,6 faizi 2 bal, 1,2 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

✓ **“Vebnarı tədris edən şəxsin (təlimçinin) təlimçi bacarıqlarını və mövzu üzrə biliklərini necə qiymətləndirirsiniz? suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)”** suala 88,4 faiz 5 bal, 9,9 faiz 4 bal, 0,6 faiz 3 bal, 1,2 faiz 2 bal, 0 faiz isə 1 bal vemişdir.

✓ **“Daha hansı mövzularda vebnarın keçirilməsini istərdiniz?”** sualına verilən cavabların təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, valideynlər aşağıdakı mövzularda vebnarların keçirilməsini təklif etmişdir:

- Uşağın valideynə qarşı aqressiv olması və cavab qaytarmasının səbəbləri;
- Uşaqlara peşə seçimində nə dərəcədə müdaxilə edilməli və ya sərbəstlik verilməli;
- Ata ilə övlad münasibətləri haqqında;
- Uşaqların qorxa biləcəyi məqamlar;
- Ailə münasibətləri;
- Uşaqlar və valideyn münasibətləri;
- Hiperaktiv uşaqlarla davranış qaydaları.

✓ **“Vebnarda nəyi dəyişmək istərdiniz? Vebnarı tərtib edənlərə əlavə olaraq nəyi bildirmək istəyirsiniz?”** sualına verilən cavablardan məlum olmuşdur ki, valideynlər bu mövzularda təşkil olunan vebnarlara uşaqların da cəlb olunmasını istəmişlər.

### **KOMPONENT 3: ƏSAS HƏYAT BACARIQLARI**

❖ Layihənin “Əsas Həyat Bacarıqları” (BLS) komponentinin koordinasiya və keyfiyyətin təminatı UNİCEF tərəfindən təyin olunmuş mütəxəssis tərəfindən həyata keçirilmişdir. UNİCEF tərəfindən zehni sağlamlıqları və psixososial rifahları dəstəkləmək üçün hazırlanmış “Əsas Fəaliyyət Bacarıqları” proqramı əsasında 22-24 aprel tarixlərində seçilmiş 5 təlimçiyə Zoom platforması üzərindən 3 gün ərzində 6 saatlıq ToT təşkil olunmuşdur. Belə ki, layihənin ilk mərhələsində seçilmiş namizədlər (1 qrup) üçün 6 saatlıq ToT təşkil edilmiş və ToT keçmiş bu təlimçilər tərəfindən müəllimlər üçün (5 qrup) 12 saatlıq təlim kursları keçirilmişdir. Lakin layihənin II mərhələsində yeni təlimçilər ilə fəaliyyətə davam etdirildiyinə görə yeni seçilmiş namizədlər üçün (1 qrup) yenidən 6 saatlıq ToT təşkil edilmişdir.

❖ **Müəllimlər üçün BLS üzrə 12 saatlıq təlim kursları** – Ağdam bölgəsində yerləşən ümumi təhsil müəssisələrində fəaliyyət göstərən 121 müxtəlif fənn müəllimi (5 qrup) MS TEAMS platforması üzərindən “Əsas həyat bacarıqları” mövzusunda təşkil edilən onlayn təlimlərdə iştirak etmişdir (Qoşma 3. Siyahı).

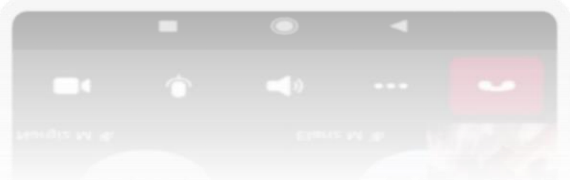
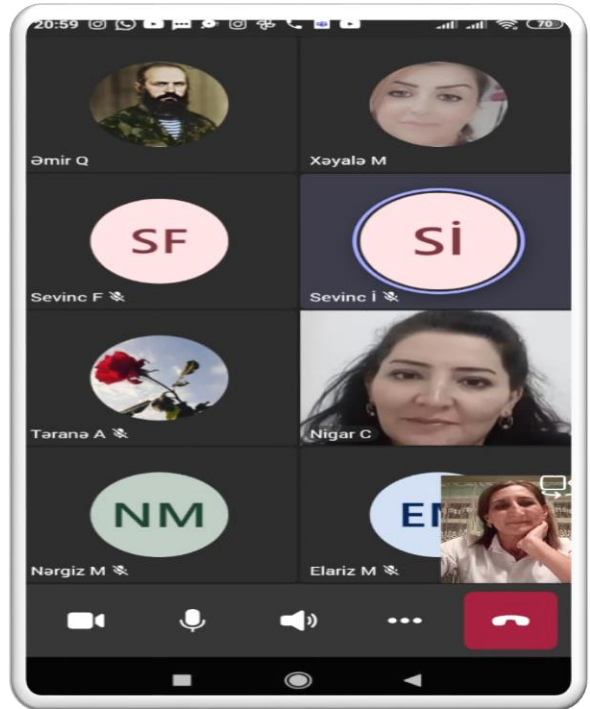
Şəhər/Rayon	Say (nəfər)
Ağdam	121
<b>Cəmi</b>	<b>121</b>

Təlimlərdə müəllimlər BLS materialları əsasında özünü tanıma, şəxslərarası bacarıqlar və düşünmə bacarıqlarını əhatə edən 6 mövzu üzrə 12 akademik saatlıq təlimdə iştirak edərək yeniyetmələrin sosial və emosional bacarıqlarını inkişaf etdirmək üzrə biliklərlə təlimləndirilmişdir. Təlimlər zamanı müəllimlərə stressin səbəbləri və onu aradan qaldırma yolları haqqında məlumat verilmiş, emosiyaların düzgün idarəedilməsi, özünü-qiyətləndirmə və empatiya bacarığını inkişaf etdirmə metodları öyrədilmiş və praktiki tapşırıqlar edilmişdir. Təlimlər müzakirələr, fikir mübadiləsi, sual-cavab şəklində interaktiv təşkil olunmuşdur. Müxtəlif bacarıqların inkişafı üçün maraqlı və faydalı metodlardan istifadə edilməsi təlim iştirakçıları üçün “Əsas həyat bacarıqları” proqramında ən çox maraq doğuran məqam idi. Təlim proqramı ilə daha ətraflı Əlavə 3-də tanış ola bilərsiniz.

Keçirilən təlimlər barədə məlumat (məqalə) Təhsil İnstitutunun rəsmi sahifəsində və sosial şəbəkə hesablarında yerləşdirilmişdir: [ARTİ - "Əsas həyat bacarıqları" mövzusunda distant təlimlər davam edir \(arti.edu.az\)](https://arti.edu.az)

Pilot layihə olaraq təlimin keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi və gələcəkdə təkmilləşdirilməsi üçün təlimlər yekunlaşdıqdan sonra müdavimlər arasında sorğu keçirilmiş və sorğuda, ümumilikdə 77 müdavim iştirak etmişdir. Təlim sorğusu aşağıdakı məzmunu əhatə etmişdir:

- ✓ Təlimin tədris üsulu, alətləri və vizual materiallarını (təqdimatlar, paylama materialı, videolar və s.) necə qiymətləndirirsiniz? suala verdiyiniz balı



seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı);

- ✓ Təlimi tədris edən şəxs (təlimçi) sizin təlimdən gözləntilərinizi nə qədər təmin etdi? suala verdiyiniz balı seçin (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlim mövzuları sizin üçün cəlbədicisi oldumu? (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlim ümumilikdə sizin üçün faydalı oldumu? (1=çox zəif, 5=çox yaxşı);
- ✓ Təlimdə yer almayan hansı mövzuların növbəti və ya digər bir təlimdə tədris olunmasını istərdiniz?;
- ✓ Təlimdə nəyi dəyişmək istərdiniz? Təlimi proqramını tərtib edənlərə əlavə olaraq nəyi bildirmək istəyirsiniz?

Sorğuda iştirak edən müəllimlərdən **“Təlimin tədris üsulu, alətləri və vizual materiallarını (təqdimatlar, paylama materialı, videolar və s.) necə qiymətləndirirsiniz?** Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)” sualını 76,6 faizi 5 ballıq qiymətləndirmə şkalasında mümkün ən yüksək balla (5 bal), 14,3 faizi 4 bal, 2,6 faizi 3 bal, 0 faizi 2 bal, 3,9 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

Sorğunun növbəti suallarından biri olan **“Təlimi tədris edən şəxsin (təlimçinin) təlimçi bacarıqlarını və mövzu üzrə biliklərini necə qiymətləndirirsiniz?** Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)” sualına iştirakçıların 76,6 faizi 5 bal, 16,9 faizi 4 bal, 0 faizi 3 bal, 0 faizi 2 bal, 5,2 faizi isə 1 bal vemişdir.

**“Təlim mövzuları sizin üçün cəlbədicisi oldumu?** Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)” sualını isə 67,5 faiz 5 bal, 19,5 faizi 4 bal, 6,5 faizi 3 bal, 1,3 faizi 2 bal, 5,2 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

**“Təlim ümumilikdə sizin üçün faydalı oldumu?** (1=çox zəif, 5=çox yaxşı)Suala verdiyiniz balı seçin (1 = çox zəif, 5 = çox yaxşı)” sualını isə 71,4 faiz 5 bal, 11,7 faizi 4 bal, 7,8 faizi 3 bal, 2,6 faizi 2 bal, 6,5 faizi isə 1 balla qiymətləndirmişdir.

**“Təlimdə yer almayan hansı mövzuların növbəti və ya digər bir təlimdə tədris olunmasını istərdiniz?** sualına təlim iştirakçıları aşağıdakı mövzuların təlim proqramlarına əlavə olunmasını qeyd etmişdirlər:

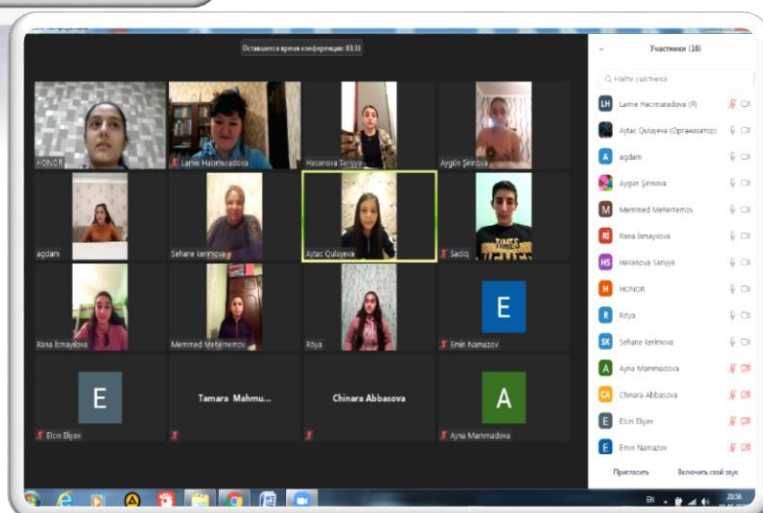
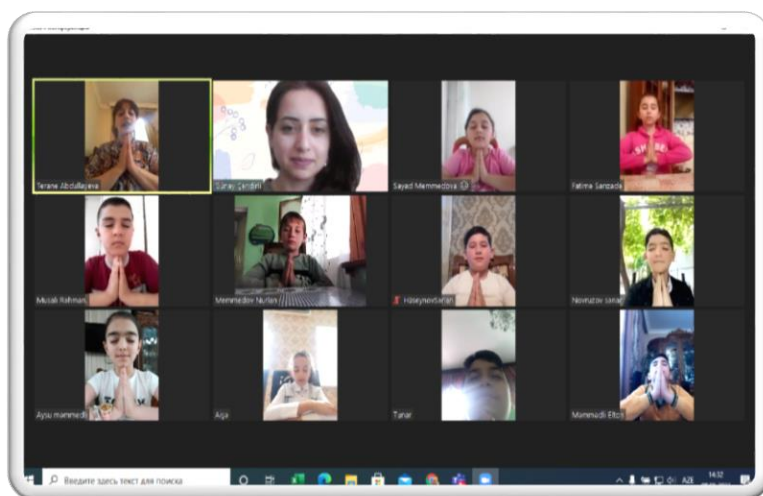
- Uşaqlarda özünəinam hissi necə formalaşdırmalı;
- Yeniyetmələrlə davranış qaydaları;
- Ünsiyyət mədəniyyəti;
- Pis vərdişlərdən uzaq olma.

**“Təlimdə nəyi dəyişmək istərdiniz? Təlimi proqramını tərtib edənlərə əlavə olaraq nəyi bildirmək istəyirsiniz?”** sualına verilən cavabları təhlil edərkən məlum olmuşdur ki, iştirakçılar təlimlərin əyani formada keçirilməsini təklif ediblər.

❖ **Yeniyyətlər üçün təşkil olunan BLS təlim məşğələlərinin monitorinqi** – BLS proqramı üzrə təlim keçmiş müxtəlif fənn müəllimləri tərəfindən yeniyyətlərə “Əsas həyat bacarıqları” mövzusunda 6 sessiyadan ibarət məşğələlər keçirilmişdir. Məşğələlərdə, ümumilikdə 1186 yeniyyətə iştirak etmişdir (Qoşma 4. Siyahı).

Qeyd edək ki, məşğələlər distant (onlayn) və canlı (offlayn) şəkildə təşkil olunmuşdur. Lakin cəbhəyanı bölgələrdə olan internet problemi, eləcə də müəllimlərin İKT bacarıqlarının, əsasən MS Teams platformasından istifadə üzrə biliklərinin zəif olması məşğələlərin distant şəkildə keçirilməsinin keyfiyyətinə təsir göstərdiyi halda, məktəblərin İT avadanlıqlarla təminatının qənaətbəxş olmaması isə canlı məşğələlərin keyfiyyətinə mənfi təsir etmişdir.

Keçirilən məşğələlər barədə məlumat (məqalə) Təhsil İnstitutunun rəsmi sahifəsində və sosial şəbəkə hesablarında yerləşdirilmişdir: [ARTİ - Cəbhəyanı bölgələrdə təhsil alan yeniyyətlər üçün məşğələlər davam edir \(arti.edu.az\)](https://arti.edu.az)



Pilot layihə olaraq başlanıldığını nəzərə alaraq, müəllimlər tərəfindən yeniyetmələr üçün keçirilən bu məşğələlərin monitorinqi aparılmışdır. Aparılan monitorinqlərdə hər meyarın analizini əks etdirən cədvəl aşağıda verilmişdir:

№	MEYARLAR	YAXŞI	ORTA	KAFİ
1.	Təlimçi (müəllim) kamera qarşısında rahatdır və pozitiv görünür	87.5%	6.9%	5.6%
2.	Təlimçinin (müəllimin) nitqi aydın və səlisdir	89.7%	6.4%	3.9%
3.	Təlimçi (müəllim) çevik düşüncə nümayiş etdirir	86.2%	9%	4.8%
4.	Təlimat kitabçasında verilən təkliflərə uyğun olaraq məzmunu çatdırır	89%	7.2%	3.8%
5.	Təlimi interaktiv mühitdə keçir	87.3%	8%	4.7%
6.	Şagirdlərə verilən tapşırıqlarla bağlı onları düzgün istiqamətləndirir	88%	6.8%	5.2%
7.	Şagirdlərin fikirlərini sona qədər dinləyir	90%	7%	3%
8.	Təlimçi (müəllim) hər görüşün əvvəlində keçdiyi mövzu üzərində ev tapşırığını müzakirə edir	84.5%	11%	4.5%
9.	Hər mövzunun sonunda ümumiləşdirmə aparır	85%	9.8%	5.2%
10.	Hər mövzunun sonunda refleksiya aparır	87.2%	8.8%	4%
11.	Təlimdə rahat psixoloji mühit yaradır	90.6%	6.5%	2.9%
12.	Təlimə ayrılan vaxtı düzgün idarə edir	88.2%	7.8%	4%

Ümumi müşahidələr göstərmişdir ki, həm müəllimlər, həm şagirdlər, həm də valideynlər təlim mövzularını bəyənmiş və bu məşğələlərin yeniyetmələrin düşüncələrinin pozitiv istiqamətdə dəyişməsinə, stres zamanı emosiyaların tənzimlənməsinə, pessimizmdən optimizimə doğru irəliləməsinə və xüsusilə, XI sinif şagirdlərində imtahanqabağı özgüvən hissini qazanmasına müsbət dərəcədə təsir göstərmişdir. Layihənin “Əsas Həyat Bacarıqları” (BLS) komponentinin keyfiyyətinə məsul konsultant tərəfindən irəli sürülən nəticə belədir:

“Fövqəladə vəziyyətlərdə, xüsusilə hazırda dünya əhalisini psixo-emosional gərginlikdə saxlayan COVID-19 pandemiyası dövründə “Əsas həyat bacarıqları” proqramının əhəmiyyəti xüsusilə nəzərəçarpandır. Belə ki, uşaq və yeniyetmələrin stresslə mübarizə strategiyaları hələ tam inkişaf etmədiyindən bu proqram çərçivəsində silsilə təlimlər vasitəsilə stressin idarə olunması, emosiyaların tənzimlənməsi, sağlam özünü qiymətləndirmə, fəal dinləmə, empatiya və dayanıqlıq kimi müvafiq bacarıqların təlimi, inkişafı və tətbiqi müasir dövrün tələbi olmaqla xüsusi aktuallığa malikdir. Bu proqramın çərçivəsində təlimlərdə iştirak edən uşaqlarda qərar qəbul etməkdə, problemləri həll etməkdə, tənqidi və yaradıcı tərzdə düşünməkdə, effektiv ünsiyyət yaratmaqda, sağlam münasibətlər qurmaqda, başqalarına empatiya ilə yanaşmaqda, bununla yanaşı, öz həyatı ilə məşğul olmaqda və həyatını sağlam və məhsuldar şəkildə idarə etməkdə inkişaf müşahidə olunmuşdur. Yeniyetmələrdə özünü daha yaxşı başa düşmək, başqaları ilə yola getmək və həyatda qaçılmaz olan çətinliklərinin öhdəsindən gəlmək mövzusunda düşüncələrində dəyişikliklər və müsbətə doğru inkişaf müşahidə edilmişdir. İştirakçılar sonda interaktiv şəkildə keçirilmiş bu təlimlərin çox maraqlı və faydalı olduğunu, özlərini təhlükəsiz hiss etdikləri və fikirlərini sərbəst şəkildə ifadə edə bildikləri sağlam psixoemosional mühitin yaradıldığını böyük həvəslə vurğulamış və praktiki əhəmiyyətli belə təlimlərin davamlı şəkildə keçirilməsi ilə bağlı istəklərini bildirmişlər. “Əsas həyat bacarıqları” proqramı fənn kimi daha da təkmilləşdirilərək, psixoloji texnikaların sayını artıraraq, ayrıca fənn olaraq işlənib məktəbin tədris planına salınmasının vacib olduğunu düşünürəm”.

## Əlavə 1. Proqram

1-ci gün	
09:00 – 09:45	<b>Məşğələ 1. Sosial emosional öyrənmə proses kimi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salamlama və tanışlıq.</li><li>• Giriş. Refleksiya: “Emosiyalarımız, reaksiyalarımız”</li><li>• Təlimçinin izahı: Təlimin xəritəsi: məqsəd, vəzifələr və gözləntilər, struktur, tapşırıqlarda tətbiq olunan yanaşmalar</li><li>• Tapşırıq 1.1.1: Həyat hekayəsi</li></ul>
09:45 – 10:30	<b>Məşğələ 2. Şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası bacarıqlar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Təlimçinin izahı: Sosial emosional bacarıqlar</li><li>• Sosial emosional bacarıqların qiymətləndirilməsi</li><li>• Tapşırıq 1.2.1: Özünüqiymətləndirmə anketi</li></ul>
10:30 – 10:45	<i>Məşğələlərarası fasilə</i>
10:45 - 11:30	<b>Məşğələ 2 (davamı)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şəxsiyyətdaxili: Özünüdərketmə və Özünüidarəetmə Empatiyanın gücü (videoçarx)</li><li>• Şəxsiyyətlərarası: Sosial dərketmə, Sosial münasibətləri idarəetmə, Məsuliyyətli qərar qəbuletmə</li></ul>
11:30 - 11:45	Günün qiymətləndirilməsi
2-ci gün	
09:00 – 09:45	<b>Məşğələ 3. Pentaqon modeli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Təlimçinin izahı: Pentaqon modelinin nəzəri əsasları</li><li>• Tapşırıq 1.3.1: Psixogimnastika tapşırığı</li></ul>

09:45 – 10:30	<p><b>Məşğələ 4. Pozitiv emosiyalar, pozitiv düşüncə və pozitiv münasibətlər</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapşırıq 1.4.1 Dəyişikliklərə və inkişafa nə qədər açıqsınız?</li> </ul> <p>Təlimçinin izahı: Pozitiv psixologiya nədir? Rifah və xoşbəxtlik anlayışlarının qarşılıqlı əlaqəsi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapşırıq 1.4.2: Həyat lövhələri sorğu vərəqi</li> </ul>
10:30 – 10:45	<i>Məşğələlərarası fasilə</i>
10:45 - 11:30	<p><b>Məşğələ 4 (davamı)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapşırıq 1.4.2. Pozitiv münasibətlərin qurulması üçün addımlar</li> </ul>
11:30 - 11:45	Günün qiymətləndirilməsi

### 3-cü gün

09:00 – 09:45	<p><b>Məşğələ 2.1. Stres nədir?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test: Stres insanın psixoloji adaptasiyasına reaksiyasıdır.</li> <li>• Tapşırıq 2.1.1. (T-2.1.1.): 60/40 – anlayışı. Əl hərəkətinizi müşahidə edin.</li> <li>• Təlimçinin izahı: Stres nədir?</li> <li>• Təlimçinin izahı: Pentaqon modeli</li> </ul>
09:45 – 10:30	<p><b>Məşğələ 2.2. Stresin növləri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Məşğələyə giriş</li> <li>• Tapşırıq 2.2.1. (T-2.2.1.): Dəniz, səma və mən.</li> <li>• Qruplar üzrə situasiya tapşırıqlar</li> <li>• Təlimçinin izahı: Stresin növləri</li> <li>• Video çarxın nümayişi və refleksiya</li> </ul>
10:30 – 10:45	<i>Məşğələlərarası fasilə</i>



10:45 – 11:30

### **Məşğələ 2.3. Stresə təsir edən amillər**

- Məşğələyə giriş
- Təlimçinin izahı: Stresə təsir edən amillər
- Tapşırıq 2.3.1. (T-2.3.1.): Situasiyalar
- Refleksiya

## **4-cü gün**

09:00 – 09:45

### **Məşğələ 2.4. Stresin əlamətləri**

- Tapşırıq 2.4.1. (T-2.4.1.): Oturaq vəziyyətdə bədən dartma və tənəffüs meditasiyası.
- Təlimçinin izahı: Stresin əlamətləri
- Refleksiya: Streslə bağlı mediativ texnika

09:45 – 11:30

### **Məşğələ 2.5. Stresin idarə edilməsi bacarıqları**

***Qeyd: 15 dəqiqəlik məşğələlərarası fasilə (10:30 – 10:45)***

- Məşğələyə giriş
- Təlimçinin izahı: Stresin idarə edilməsi bacarıqları
- Tapşırıq 2.5.1. (T-2.5.1.): Sosial və Emosional Bacarıqların Modelləşdirilməsi
- Tapşırıq 2.5.2. (T-2.5.2.): Oturaq vəziyyətdə hərəkət və tənəffüs

11:30 – 11:45

Günün qiymətləndirilməsi

## **5-ci gün**

09:00-10:30

### **Məşğələ 3.1. Sinifdə dəstəkləyici mühitin mahiyyəti və əhəmiyyəti**

- Təlimçinin izahı: Dəstəkləyici mühit nədir?
- Tapşırıq 3.1.1. «Dəstəkləyici sinif mühiti» beyin xəritəsi
- Təlimçinin izahı: Müəllim - dəstəkləyici mühitin əsas yaradıcısı kimi.
- Tapşırıq 3.1.2. «Rifahı dəstəkləyən sosial və emosional bacarıqların şəxsi davranış nümunəsi ilə modelləşdirilməsi»
- Tapşırıq 3.1.3. «Dəstəkləyici sinif mühitinin yaradılması».

- Təlimçinin izahı: Dəstəkləyici ünsiyyət. Əks əlaqə. Aktiv dinləmə. Empatiya. Dəstəkləmə strategiyaları
- Tapşırıq 3.1.4 «Dialog tapşırığı»

10:30 – 10:45

- **Məşğələlərarası fasilə**

10:45 – 11:30

### **Məşğələ 3.2. İbtidai sinif şagirdlərinin sosial-emosional bacarıqların inkişafı**

- Təlimçinin izahı: Müxtəlif yaşlarda stressin göstəriciləri və onları idarəetmə strategiyaları
- Təlimçinin izahı: Stressin neqativ təsirlərinin azaldılması və şagirdlərin psixoloji rifahının dəstəklənməsi üsulları

## **6-cı gün**

09:00-09:45

### **Məşğələ 3.2. İbtidai sinif şagirdlərinin sosial-emosional bacarıqların inkişafı (davamı)**

- Təlimçinin izahı: İbtidai siniflərdə sosial-emosional bacarıqların inkişafı üsulları
- Təlimçinin izahı: Nağıl vasitəsi ilə sosial-emosional bacarıqların inkişafı
- Tapşırıq 3.2.2. «Mənim kitabım»
- Təlimçinin izahı: İncəsənət (art terapiya) vasitəsi ilə sosial-emosional bacarıqların inkişafı

09:45-10:00

- **Məşğələlərarası fasilə**

10:00-11:30

### **Məşğələ 3.3 Yeniyyətə şagirdlərdə sosial-emosional bacarıqların inkişafı**

- Tapşırıq 3.3.1. Emosiyaların ifadə edilməsi
- Tapşırıq 3.3.2. Empatiyanın məşq edilməsi
- Tapşırıq 3.3.3. Effektiv Mən-ismariclarının yaradılması
- Tapşırıq 3.3.4. Öz-özünə pozitiv söhbət
- Tapşırıq 3.3.5. Məsuliyyətli qərar qəbuletmə sikli

11:30 – 11:45

Günün qiymətləndirilməsi

11:45-12:00

Yekun qiymətləndirmə

## Əlavə 2. Proqram

Vaxt	Məzmun	Məşğələ
10 dəqiqə	Giriş	1. Vebinarın moderatoru tərəfindən vebinarın mövzusu, planı və məqsədi haqqında məlumat verilir.
10 dəqiqə	Böhran zamanı uşaqlara psixososial dəstək	- <b>“Böhran zamanı uşaqlara psixososial dəstək”</b> adlı video-çarx nümayiş etdirilir
15 dəqiqə	Psixi sağlamlıq və psixososial rifah nədir?	1. Aşağıdakı suallar müzakirə edilir: <ul style="list-style-type: none"><li>- Psixoloji sağlamlıq nədir?</li><li>- Psixososial rifah nədir?</li><li>- Kiçik yaşlı uşaqların böhran vəziyyətlərdə daha aciz olmasının səbəbi nədir?</li></ul> 2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.
15 dəqiqə	Müxtəlif yaşlarda stresin göstəriciləri	1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bütün uşaqlar fəvqəladə hallarda stressə eyni dərəcədə məruz qalır? Əgər 2 və daha çox övladınız varsa, onların hər birinin stressə necə reaksiya verdiyini göstərin.</li></ul> 2. Müxtəlif yaşlarda stresin göstəriciləri izah edilir.
5 dəqiqə	Böhran dövründə uşaqlarda yaranan emosional və davranış problemlərinin idarəedilməsinə dair tövsiyələr	3. Vebinarın moderatoru valideynlərdən «bu əlamətlərdən hansınısa övladınızda müşahidə etmişinizmi?» soruşur və cavabları qeyd edir.
5 dəqiqə	Böhran dövründə uşaqlarda yaranan emosional və davranış problemlərinin idarəedilməsinə dair tövsiyələr	1. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.
20 dəqiqə	Uşaqların psixososial rifahının yüksəldilməsi üçün valideynlərə ümumi tövsiyələr	1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir: <ul style="list-style-type: none"><li>- Siz övladınıza psixososial dəstəyi necə göstərirsiniz?</li><li>- Valideyn övladına stressin mənfi təsirini azaltmaq üçün necə psixososial dəstək verə bilər?</li></ul> 2. Vebinarın moderatoru valideynlərdən tətbiq edilən strategiyaları dinləyir və

		<p>qeyd edir.</p> <p>3. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</p>
<b>25 dəqiqə</b>	Məktəbyaşlı uşaqlarda yaranan hisslər, emosiyalar və davranış ilə bağlı problemlərin idarəedilməsinə dair tövsiyələr	<p>1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Övladınızda çaşqınlıq, daimi qorxu, bezdirici xairələr, yuxu problemi, aqressivlik, narahatlılıq, özünə qapanma müşahidə etdikdə nə cür reaksiya verirsiniz və nə edirsiniz?</li> </ul> <p>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</p>
<b>25 dəqiqə</b>	Yeniyetmə uşaqlarda yaranan hisslər, emosiyalar və davranış ilə bağlı problemlərin idarəedilməsinə dair tövsiyələr	<p>1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Övladınızda günah hissi, «qeyri-normal» olmaq qorxusu, davranışda təkimsizlik, hadisələrin təkrarlanacağı ilə bağlı qorxu, insanlarla münasibətdə dəyişiklik, psixoloji durumda radikal dəyişikliklər müşahidə etdikdə nə cür reaksiya verirsiniz və nə edirsiniz?</li> </ul> <p>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</p>
<b>15 dəqiqə</b>	Uşağın düzgün qidalanmasının psixi sağlamlığına və psixososial rifahına təsiri	<p>1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sizcə, uşaqların düzgün qidalanması onların psixi sağlamlığında və psixososial rifahına necə təsir edir?</li> </ul> <p>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</p>
<b>10 dəqiqə</b>	Fasilə	
<b>5 dəqiqə</b>	Psixososial rifahın yüksəldilməsi yolları: dəstəkləyici ünsiyyət və oyunlar	<p>1. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</p>
<b>5 dəqiqə</b>	Dəstəkləyici ünsiyyət	<p>1. <b>"Böhran zamanı uşaqlara psixososial dəstək göstərilməsi üçün dəstəkləyici ünsiyyət"</b> adlı video-çarx nümayiş etdirilir</p>
<b>20 dəqiqə</b>	Dəstəkləyici ünsiyyətin qurulmasına dair ümumi tövsiyələr	<p>1. Aşağıdakı suallar müzakirə edilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dəstəkləyici ünsiyyət nədir?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uşaqların psixososial rifahının yüksəlməsi üçün dəstəkləyici ünsiyyəti necə qura bilərik?</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</li> </ol>
<b>10 dəqiqə</b>	«Mən-Sən» ismarıcı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uşağın davranışından narazı olduğunuz zaman ona nə deyirsiniz?</li> </ul> </li> <li>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</li> </ol>
<b>5 dəqiqə</b>	Emosional zəkanı inkişaf etdirən oyunlar	<i>"Emosional zəka və onun uşaqların psixi samlamlığında əhəmiyyəti" adlı video-çarx nümayiş etdirilir</i>
<b>25 dəqiqə</b>	Uşaqların psixososial rifahını yüksəldən oyunlar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aşağıdakı sual müzakirə edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Övladınızın psixososial rifahını yüksəltmək üçün hansısa oyunlardan istifadə etmişinizmi?</li> </ul> </li> <li>2. Vebinarın moderatoru tərəfindən məzmun haqqında məlumat verilir.</li> </ol>
<b>15 dəqiqə</b>	Mövzunun ümumiləşdirilməsi və vebinarın refleksiyası	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vebinarın moderatoru tərəfindən əsas məqamlar ümumiləşdirilir.</li> <li>2. Müdavimlərin sualları soruşulur və cavablandırılır.</li> <li>3. Vebinarın refleksiyası aşağıdakı sual əsasında aparılır: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vebinar ərzində öyrəndiyiniz 3 məqamı səsləndirin.</li> </ul> </li> </ol>

### Əlavə 3. Proqram

Gün	Mövzu	Saat
I gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salamlama və proqram barədə qısa məlumat;</li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” anlayışının təsviri;</li> <li>- Hədəf auditoriya və nəzərdə tutulan məqsəd;</li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının onlayn ssenarisi ilə tanışlıq;</li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının onlayn təlimi üzrə fasilitator üçün qaydalar;</li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Özünü tanıma</b> (Sessiya 1: Stresin idarə olunması);</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul> </li> </ul>	90 dəq.
II gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Özünü tanıma</b> (Sessiya 2: Emosional tənzimləmə);</li> </ul> </li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının 2-ci sessiyası üzrə qruplarla iş;</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul>	90 dəq.
III gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Özünü tanıma</b> (Sessiya 3: Özünü qiymətləndirmə);</li> </ul> </li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının 3-cü sessiyası üzrə qruplarla iş;</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul>	90 dəq.
IV gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Şəxslərarası bacarıqlar</b> (Sessiya 4: Empatiya);</li> </ul> </li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının 4-cü sessiyası üzrə qruplarla iş;</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul>	90 dəq.
V gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Düşünmə bacarıqları</b> (Sessiya 5: Fəal dinləmə);</li> </ul> </li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının 5-ci sessiyası üzrə qruplarla iş;</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul>	90 dəq.
VI gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının sessiyası ilə tanışlıq:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Düşünmə bacarıqları</b> (Sessiya 6: Davamlılıq);</li> </ul> </li> <li>- “Əsas həyat bacarıqları” proqramının 6-cı sessiyası üzrə qruplarla iş;</li> <li>- Təlimin ümumi refleksiyası.</li> </ul>	90 dəq.