

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Мен өмірімнің жарқын болғанын қалаймын

ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.10.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/17603/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Дармагамбетова Багила Бегенишовна**

**Мақсаты:** Өмір құндылықтарының мәнін ашу арқылы адам өмірінің сипаты мен тірлігі туралы ұғымдарын кеңейту. Өмір сырын түсіну, өмір сүру жолдары туралы өзіндік орнын, өмірлік бағдарын дамыту. Ойлау, пайымдау, шешім қабылдау;

**Жүру барысы:****I. Ұйымдастыру сәті.**

Жүргізуші: Ең алдымен семинарды бастамас бұрын семинарға қатысушы әріптестерді 1,2,3,4,5 деген сандармен санау арқылы топқа бөлу.

**II. «Танысу» жаттығуы**

(Әр қатысушы өзінің аты-жөнін жіне мектебін айтып кету.)

**Тренингтің ережесі:**

-белсенді қатысу;

-бірін-бірі тыңдау;

-ойын ашық айту;

-бірігіп жұмыс істеу.

**III. «Сәлемдеме хат» жаттығуы (5 мин)**

Қазір мен сіздерге конверттермен кішкене парақтар таратамын. Сол параққа сіздер өз

сәлемдемелеріңізді жазып, екі бүктеппошта жәшігіне салыңыз. Бұл жазылған хаттарды мен араластырып, қайта өздеріңізге таратамын. Келген хатты оқып, қаласаңыздар оны бүгінгі семинарымыздың естелігі ретінде өзіңізде қалдыруға болады.

**Талдау:** Сәлемдеме жазу қиын болды ма?

Сіздің сәлемдемеңізді оқығанда өзіңізді қалай сезіндіңіз?

#### **IV. «Өзіңді теңей біл» жаттығуы (5 мин)**

**Мақсаты:** Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеріп, өмірге көзқарасын кеңейту.

**Психолог:** Сендер өздеріңізді бір затқа немесе табиғат жаратылысына теңейсіздер. Ол «Мен» деп есептейсіздер.

**Қатысушы:** Мен өзімді бұлаққа теңеймін. Өйткені мен бұлақпын.

**Психолог:** Не үшін бұлақсың?

**Қатысушы:** Мен жануарларды, адамдарды коректендіремін. Менің бұл өмірге пайдам көп. Өйткені мен өмірге керекпін.

#### **1. Пікір алмасу сәті (10-15 мин)**

**Нұсқау:** Әр топқа тапсырма беріледі. Сол тапсырманы мұқият оқып шығып, талдау ұсынылады.

##### **1 топ: «Итке көмектесейік» Сіздің аяушылық қабілетіңіз. (Слайд)**

**Мақсаты:** Сіздің жақыныңызға көмектесуге қаншалықты қабілетті екеніңізді анықтау.

**Нұсқау:** Мына суретте ит бейнеленген. Оның бақыты үшін анық бір нәрсе жетіспейді, бірақ атап айтқанда не? Иттің қасында барлық суретті салыңыздар, сіздің ойыңыз бойынша оның көңіл-күйін қалай көтересіз.

##### **2 топ. Өмір туралы өлең. «Шыда» М.Мақатаев.**

**Нұсқау:** *Өленді оқып шығып, талдау жасау.*

Шыда, шыда,  
Шыдай түс, шыда тағы!  
Шыдамдыны мына өмір ұнатады.  
Үміттің құлан иек құла таңы  
Әйтеуір бір атады, бір атады.  
Өкінбе, өкпелеме  
Бүгініңе  
өмір, өмір!  
Болмайды түңілуге.  
Мәңгі сені жазбаған сүрінуге,  
Қайта тұрып қақың бар жүгіруге.  
Түсінемін жаныңның ауырғанын,  
Шыдадың ғой, шыдай түс, дамылдағын...

### **3 топ. Құдық туралы әпсана.**

Бір күні есек құдыққа құлап кетті де, бар даусымен ақырып, көмекке шақыра бастады. Оның айқайына қожайыны жүгіріп жетті де, қолын бір сілтеді. Өйткені есекті құдықтан шығару мүмкін емес еді.

Қожайын: «Менің есегім қартайды, өлуі де жақын. Мен бәрібір жас есек сатып алайын деп жүр едім. Ал мына құдық болса, өте терең, мен жаңа құдық қазуды баяғыдан ойлап жүр едім. Маған неге екі қоянды бір оқпен атып алмасқа –ескі құдықты топырақпен толтырып, есекті де көміп тастайын », -деп ойлады. Көп ойланбастан көршілерін шақырады.

Бәрі қолдарына күрек алып, құдыққа топырақ лақтыра бастайды.

Есек не болғанын бірден түсініп, бар даусымен ақырады, бірақ оған ешкім көңіл аудармай, құдыққа топырақ лақтыруды жалғастыра береді.

Біраздан кейін есек үнсіз қалды. Қожайын құдықты қараған кезде өз көзіне өзі сенбеді, есек арқасына топырақ түскен сайын сілкініп, аяқтарымен таптай берген екен. Ең соңында басқаларды таң қалдырып, есек құдықтан секіріп шықты. Былай боларын ешкім күтпеген еді.

### **Талдау:**

Мүмкін сіз де өміріңізде талай қиындықтарды бастан өткізген шығарсыз. Болашақта өмір сізге жаңа қиыншылықтарды жіберуі мүмкін. Әр уақытта сізге кезекті ауыртпалық түссе, сіз оны сілкіп тастап, соның арқасында одан да биікке көтерілуіңіз мүмкін емес пе?

Әрбір шешімін таппай тұрған мәселе – бұл сізге өмірдің лақтырған қатты тасы десек, сіз осы тастардың үстінен аттап өтіп, күтіп тұрған қатты дауылдан құтыла аласыз.

### **Қарапайым ережелерді есте ұстаңыз:**

1. Өз жүрегіңізді жек көрушіліктен босатыңыз – өзіңізді ренжіткен адамдарды кешіріңіз.
2. Өз жүрегіңізді толқулардан босатыңыз- олардың көбі пайдасыз
3. Қарапайым өмір сүріңіз, барға қанағат етіңіз.
4. Істеген жақсылығыңызға мақтау күтпеңіз.
5. Сіз басқаларға қалай қарасаңыз , өзгелер де сізге солай қарайтынын ұмытпаңыз.

### **Қатысушылардың жауаптары тыңдалып, талқыланады**

#### **VI. «СӨЗ» тренингі ( I нұсқа) (15 мин)**

Мақсаты: тренингке қатысушылардың тіл байлығын арттыру, сөздік қорларын молайту, ішкі жан дүниесін баяндай білуге дағдыландыру.

Тренингтің жүрісі: қатысушыларға 1 шумақ өлең оқылып, өздеріне әсер еткен сөздерді жазып алып, сол сөздерді қатыстыра отырып «Өмірге хат» жаздыру.

Фариза Оңғарсынова

Өмір — өлім

Өмір – жаға. Өлім – су тұнық, терең,

Қос нүктенің арасы. Жүріп келем.

Жүріп келем айдында. Үміт – кедем,

Ажалбарынбілемін. Бірақкөзді

Жасылжаға — өміргетігіпкелем!

Мысалы:

Әсереткенсөздер: өмір, өлім, су, үміт, кеме, айдын, ажал, көзді, жасылжаға;

Өмірге хат.

Өмір... Өмір бар жерде өлім де бар. Өмірдегі өміміз таусылмастың, айдын көл сияқты. Солайдында әрадам «үміт» атты кеме мен жүзіп өтеді. Себебі, олар алдағы өмірінен, болашағынан үміт күтеді, ал үмітсіз, сенімсіз ешқашанда өмір жоқ. Бірақ көзді ашып-жұмғанша ажал келіп, әркеменің жүзуін кенеттен тоқтатады. Міне, осы аз ғана саяхатта кемеңің көрген соқтығыс-қиындықтары, әртүрлі соқпақты жеңуі - бұл әрадамның өміріндегі жетістіктері мен табыстары болып табылады. Мен де осы өмірімде соқтығысым аз болып, қуанышым көп болса екен деп тілеймін. Айналадағы барлық адамдарға бақытты өмір тілеймін. Өмір, сен қымбатсың

### «СӨЗ» тренингі (II нұсқа)

**Мақсаты:** тұлғалық өсуді қамтамасыз ету, тіл байлықтарын, сөздік қорларын арттыру.

**Тренингтің жүрісі:** қатысушыларға 20 түрлі критерий айтылып, соған байланысты сөз жазу тапсырылады. Соңынан сол сөздерді пайдалана отырып төмендегілердің біреуіне хат жазу ұсынылады.

1. Алланың жіберген елшісі;
2. Ең жақын досым;
3. Алғашқы махаббатым;
4. Қиыноқушым;
5. Өмірден түңілген адам;
6. Сүйікті ұстазым;

1. Сіз үшін ең маңызды болған сөз (өмір).
2. Ең қиын сөз (ауру).
3. Қуанышты сөз (сүйінші).
4. Кір, лас сөз (боқтық).
5. Ең нәзік сөз (сүйіктім).
6. Сізді тойдыратын сөз (рахат).
7. Сізді жаралайтын сөз (жалғыздық).
8. Бейнелі сөз (әдемі).
9. Өмір сүруге көмектесетін сөз (сенім).
10. Сирек кездесетін сөз (шұғыла).

11. Тәттісөз (сәби).
12. Ащысөз (қару).
13. Сағындыратынсөз (сағындым).
14. Ұмыттыратынсөз (қайратты).
15. Қараңғысөз (жылан).
16. Жылжымалысөз (өтірік).
17. Ерекшеойқалдырғансөз (жігерлі).
18. Еңасылсөз (ана).
19. Өзсөзіңіз (жастықшақ).
20. Жалпылайтынсөз (әлем).

### **VII Жағдаяттар. (Үш топқа таратылып, талқыға салынады) (7 мин)**

**1 жағдаят:** Мен емтиханды (ҰБТ) сәтсіз тапсырдым. Енді менің ата-анам маған қатты ренжіп, болмашы бір жағдайларға айқайлап, бетіме басып, тиісіп отыратын болды. Білмеймін, бұл жағдайдан қалай шығуға болады. Мен шын мінінде бұл өмірмен қоштасамын ғой деймін. Осылай ғана құтылуға болатын шығар.

**2 жағдаят:** Мен 15 жастамын. Мен «жасөспірім ауытқуында» жүргенімді түсінемін. Менің бұл депрессиялық жағдайда жүргеніме екі жылдай болды. Болмашы нәрселерге көңілім босап жылай беремін. Өзімді ұстай алмаймын. Ата-анамның бір-бірімен ұрыс, дау-жанжалдарынан шаршадым. Сатқындықтардан, шешілмеген махаббаттан, отбасы мәселелерінен қатты шаршадым. Шыдай алар емеспін, өзімді ұстамдылыққа қалай тәрбиелесем екен? Өз-өзімді алдап, достарыммен қыдыруға шықсам да жан дүнием жаман сезімде болады.

**3 жағдаят:** Менің жасым 14-те. Осыдан 1 жыл бұрын менің жақын дос қызым сатып кетті. Содан бері ешкіммен достаса алмай жүрмін және де менің досқа, құрбыларға деген сенімім жоғалды. Маған барлығы екіжүзді, жауыз сияқты көрініп тұрады. Олар менімен тек керек кезде ғана араласатын сияқты. Сыныптан өзіме жақын адам іздедім, бірақ түкте шықпады. Мені толық білмейтіндер тұйық, ақымақ, адамдармен араласа алмайды-деп ойлайтын сияқты. Мен шатасып кеттім. Өмірден түңіліп жүрмін

### **Қатысушылардың жауаптары тыңдалып, талқыланады**

**VIII. Бейнеролик** «Цирк бабочки», «Өзін-өзі қол жұмсау-тығырықтан шығар жол емес» (10 мин)

Қатысушыларға «Цирк бабочки», «Өзін-өзі қол жұмсау-тығырықтан шығар жол емес» татты бейнеролик көрсетіледі.

Мақсаты: өмірде кездесетін түрлі қиыншылықтарға мойымай тек алға ұмтылу керектігін түсіндіру. Әр қиыншылықтың артында бір жақсылық болатынын ұғындыру.

**Сонында бейнеролик талқыланады.**

### **IX. Медитация (10 мин)**

#### **X. Коллаж «Бақытты адам бейнесі» жаттығуы (15 мин)**

Коллаж (франц. collage – жапсыру, желімдеу) – 1) бейнелеу өнеріндегі техникалық әдіс, кубизм, футуризм суретшілерінің шығармашылық ізденісі кезінде пайда болған бейнелеу өнерінің бір тәсілі. Бұл өнер ағымдары суретшілері қиялына байланысты кез келген өзіне ұнаған заттарды кескіндемесіне пайдаланған.

Барлық қатысушыларға тапсырма беріледі. Оларға осы тақырыпқа коллаж жасау ұсынылады. Коллажбен жұмыс жасау үшін бір көлемдегі қатты қағаз, түрлі-түсті қағаздар, ескі кітаптар, газет, журналдар қажет. Коллаж жасап болғаннан кейін қатысушылар өз жұмыстары туралы әңгімелейді.

#### **Қорытынды сұрақтар:**

1. Қандай адамды бақытты деп есептейсіз?
2. Бақытты өмір сіз үшін ол...
3. Қызықты өмір сүру үшін, сіз ...

Психолог:

Әр қайсыларыңыздың өмірлерің күн сияқты жарқын болуын тілейміз. Әрине күнде шуақтар бар. Оның жылуы азаймайды, шуағын төгуге ешнәрсе кедергі келтірмейді. Бұл өмірде кездесетін сәтсіздіктер еш мұңайтпасын. Сіздерге тілек тілей отырып, осы жаттығуымызды мына өлең жолдарымен аяқтағымыз келеді:

**Бақытты жансың сөнбесе күннің көгіңде,**

**Бақытты жансың тіршілік еткен кезіңде,**

**Бақытты жансың өмірді сүйе білгенде,**

**Бақытты жансың бағалай білсең өмірді!**

### **XI. «Өмірдің мәні неде?» жаттығуы**

Олай болса, келесі жаттығуымыз «Өмірдің мәні неде?» деп аталады

**Мақсаты:** Өмір сыры, өмір сүру жолдары, өмірлік бағдарына ой салдыру.

Қатысушыларға жапырақшалар таратылады. Сол жапырақшаларға сіздер үшін өмірдің мәні неде және неге өмірді таңдайды екенін жазып, сол жапырақшаларды «Өмір ағашына» жапсыруларыңыз сұралады.

**Қатысушылардың ойлары тыңдалынады.**

## **XII. Қорытынды.**

Бүгінгі семинарымызды қорыта келе өлімге құмарту- психиканың мәселесі екендігін айтатын психологтар «Әр дайым жақындарымен бірге болып, бірін-бірі бағалап, түсіністікпен өмір сүру қажет»- дейді. Суицидке тосқауыл қоюдың жолы шын мәнінде осы болса, киындықпен қоғам болып күресіп, бір-бірімізге жақындығымызды, мейірімімізді көрсетуден қашпайық. Ал балаларымыз қамшының сабындай қысқа ғана ғұмырында ойланбай жасаған әрекетінің соңы жақындарының жүрегіне жара салып кететіндігін ұғынса екен дейміз. Сөзімізді жинақтай келе, өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу жұмысын жүйелеу үшін үйлесімді дамыған тұлғаны тәрбиелеуде мектеп қазіргі таңда ата-аналардың жауапкершілігін арттырып, психологиялық білімін көтеріп, әдістемелік сипаттағы іс-шаралар жүйесін жүзеге асырудан бастаған жөн деп ойлаймын.

Адамға ең бірінші- өмір керек.

Екінші – көтеріңкі көңіл керек.

Қайғырып босаңсудың керегі не?

Тағдырдың тәлкегіне төзу керек- дегендей өмірде шыдамды да төзімді, сабырлы, мейірімді болыңыздар. «Өмір»- АЛЛА ТАҒАЛАНЫҢ адамзатқа берген қымбат сыйы. **«Мен өмірімнің жарқын болғанын қалаймын»** тақырыбындағы семинарымызды аяқтай отырып, біз сіздермен қоштаспаймыз, келесі кездескенше қош, сау болыңыздар!

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.