

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## «Емтихандағы мінез - құлық» тренингі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/28965/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Кабдрахманова Айнагуль Болатовна**

## 1. «Сәлдеме хат» жаттығуы

Мақсаты: жағымды көңіл – күй, топ ұйымшылдығын арттыру, эмпатия сезімін дамыту.

Уақыты: 5- минут

Нұсқау: мен сіздерден өз сәлемдемеңіздерді параққа жазып, мына тақташаның үстіне қоюларыңызды сұранамын. Ал , енді бұларды араластырамын. Сіздер оны қайтадан алып, өзіңізге келген сәлемдемені оқисыздар. Қаласаңыз оны кездесудің естелігі ретінде өзіңізде қалдырыңыз.

## 2. « Жарайсың» жаттығуы.

Мақсаты: стрес кезіндегі сенімді мінез-құлықты қалыптастыру.

Уақыты.10 минут

Нұсқау. Сідерге топты мына ұстаным бойынша екіге бөлу қажет: сыртқы, ішкі. Енді сіздердің не істейтіндеріңізді айтамын.

## 3. «Неге жеткім келеді» жаттығуы

Мақсаты: жетістікке ұмтылдыру, актерлік талантын дамыту.

Уақыт:15 минут

Нұсқау: бір сәтте тыныштықта отырып , неге жеткіңіз келетінін ойлаңыз.Нені үйренгіңіз келеді.Осы жайды топқа сөзсіз ым – ишарамен қалай білдірер едіңіз.

Қалғанының міндеті не туралы екенін аңғарту.

«Мен таңдаған өмір» тренингі

Мақсаты: оқушылардың өмір туралы көзқарастарын диагностикалау. Өмірдің маңызын түсіну. Өмірдің қиындықтарын төзе білу, бастан өткеру, психологиялық қолдау көрсету.

Ұйымдастыру бөлімі: жаттығу «Кім және не қымбат»

1. Есімдерін айтып, өмірде кім, немесе не нәрсе қымбат екенін айту.

Жаттығу «Эмоция»

Қағазда жазылған эмоциялық көңіл –күйді бейнелеп өзінің серіктесін іздеп, тауып топ құрну

1-ші топ. Қабағын түйіп ашуланған адам кейпі.

2-ші топ Өмірде қуанып, екі езуі құлағына дейін жеткен, езу тартқан көңілді адамның кейпі.

3-ші топ жерге қарап, еңкейіп бір нәрсе іздеп жүрген адамның кейпі.

Жаттығу «Менің жаңа кейпім»

Өздеріне жаңа кейіпке ену. Оқушылар образды өздері таңдайды.Мысалы: аққу, аяз ата, түлкі және т.б.Не себептен осы образға енгендігін қысқаша түсіндіру.

Тренинг барысында Еркежан түлкі образына енгендігін былай баяндайды. Мен бүгін түлкімін , себебі түлкі адамдармен қарым-қатынасқа тез түседі, ашық кейде кербез болады.Дәулетхан : Мен жаңа жыл жақын болғандықтан аяз ата образына еніп тұрмын. Аяз ата ақ көңіл, бәріне мейірім, күлкі, шапағат сыйлайды. Назерке: мен бүгін күнмін. Бәріне жылу, жайлылық, шуақ сыйлаймын т.б.

Психолог:

Өмір деген-театр

Адам оның әртісі

Өмір деген –бір кеме,

Алға жүзіп өрлеген.

Өмір деген-найзағайң

Жарқ етіп тұрған жұлдыздай

Былай түүрып қарасан,  
Бір ғанибет қой келгенің  
Бұл өмірге келгенің  
Біз бүгін өмір туралы әңгімелесеміз.

Өмір дегеніміз не? Ассоциация жасау.( қуаныш, қайғы, мансап, білім, күлкі, арман, және т.б.

Жаттығу «Менің өмірлік жолым»

Ойша өмірдің жолын сызу. Екі бөлікке бөлінген беттің төменгі жағы өмірде қиналған, сәтсіздік, қорқыныш кездерін, ал жоғарғы жағына өмірдегі бақытты, қуанышты, сәтті кездерді сызықпен белгілеу. Диаграмма түрінде шығады.

Әр оқушы өз ойын ортаға салу, ой бөлісу.

Оқушылардың өмір жолында қуанышы мен ренжіскен, достасқан, ата-әжесі немесе ата -ана, тума -туыстан айырылған сәттері, білім жетістігіндегі қуаныштары, көңілді демалыс сәттері баяндалады.

Бейне сюжет. Өмір дегеніміз не? Тарих пәнінің мұғалімі такжанова Ж.Ш.

Бастауыш сынып оқушысының пікірін тыңдау.

Оқушылар жаңа бейне сюжеттен әр жас кезеңіндегі адамдардың өмір туралы пікірін тыңдаңыз. Енді осы өмір туралы пікірлеріңізді ортаға салу үшін топпен жұмысты ұсынамын.

Топпен жұмыс:

1 топ «Өмірде кездесетін қиындықтар туралы жоба.»

2-топ «Өмірде кездестін қиындықтан шығу жолдарын көрсету»

3-топ «Ситуациядағы жағдайға сипатамма және кеңес беру»

3-ші топқа жағдаят.

Өмір сүріп жатқан секунд минутыңызды бағалап, өмірдің қиындықтарын жеңе білуіміз керек бірақ мен бүгін түзелмес қате жасадым!!

Мен не айтарымды білмеймін, маған өмір өте қиын сияқты. Ешкімді көргім келмейді. Өмірде қиындықты көп көрдім 15 жасымда шешемнен айырылдым мүгедек болдым. Қазір мені ешкім менсінбейді. Маған көмектесіңіздерші қайғыдан өлетін болдым.

Психолог: Ақиық ақын Мұқағали ағамыз өмір туралы тамаша өлеңдер жазған

Мұқағали өмір туралы :

Өмір....

Күлдіртіп тұрып жылатады.

Көтеріп тұрып құлатады

«Уф»еткен желге дірілдей көрме

Шыдамдылықты ұнатады

Өмір!!! –дейді

Бізде қазір шыдамдылық жетпей жатады. Мен сіздерге шыдамдылық тілеймін. Осы өмір туралы ойымызды қорыта келе түйінді ойымызды ортаға салсақ

Релаксация

Пікір алмасу, өз ойларын бір сөйлеммен түйіндеу. Ұсыныс: 1-минуттың құны туралы.

Психолог: Бізге берілетін уақыттың ар секундына дейін біз өз уақытымыз бен қуанышымыз үшін орнымен жұмсауға міндеттіміз.

1-жылдың қадірін білгің келсе, сыныпта қалған оқушыдан сұрағайсың

1-айдың қадірін білгің келсе ,8- айлық нәрестесін дүниеге әкелген анадан сұрағайсың

1-аптаның қадірін білгің келсе, апталық журнал шығаратын редактордан сұрағайсың.

1-сағаттың қадірін білгің келсе, бірін-бірі асыңа күткен ғашықтардан сұрағайсың

1-минуттың қадірін білгің келсе, пойызынан қалып қойған жолаушыдан сұрағайсың.

1-секундтың қадірін білгің келсе, жол апатының алдын алуға үлгермеген көлік жүргізушісінен сұрағайсы

1-мили секундтың қадірін білгің келсе, әлемдік жарыста күміс жүлде алған желаяқ жолаушыдан сұрағайсың.

Ендеше әр сәтіңді ұтымды пайдалан. Ұмытпа! Ешкімде уақыт диірменін тоқтата алмайды. Өмірлеріңе немқұрайлы қарамаңыздар.

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

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