

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

«Тұлғаның өзіне деген сенімділігін арттыру»
психологиялық тренингЖАРИЯЛАНДЫ
19.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/33310/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Абдраимова Гульзина

Тренинг ережесі:

1. Тыңдай білу.
2. Сөзді бөлмеу.
3. Белсенділік.
4. Шығармашылық.
5. Төзімділік.
6. Сыйластық.

Көрнекіліктер: ұнтаспа, ватман, акварильді краска, түрлі-түсті карандаш, түрлі-түсті қағаздар, май шам.

Релаксация

Мақсаты: Оқушыларды сергітіп, өздеріне деген сенімділіктерін нығайтып, арттыра түсу. (ұнтаспадан әуен ойналып тұрады.)

Ыңғайлы отырамыз. Өз денелеріңізді сезініңіздер және денелеріңізді бос ұстаңыздар. Дене демалады, ал сана-сезім сергиді. Іштеріңізден аспанға қарап отырмын деп ойлаңыздар. Аспанды жақын сезініңіз. Табиғат көркемдігін байқаңыз. Айналадағы шуылдаған құстардың шырылдаған дауыстары неткен керемет!

Кенеттен, сіз бір әсем әуенді естисіз! Әуен бағытына қарай ұмтыласыз. Сіз орман ішіне қарап зәулім сарайды байқайсыз. Зәулім сарайдың жартылай ашылған есігінен әсем әуен естіледі.

Сіз зәулім сарай ішіне кіресіз. Айналаңызды қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол көркем суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап, ұстап көресіз. Айналаңыздағы қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол

керемет суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап өтесіз. Ол суреттерде сіздің қиял – ойларыңыз бейнеленген. Бірінші қабырғаға..., екінші қабырғаға..., үшінші қабырғаға..., төртінші қабырғаның соңында сіз аппақ, әрі жұмсақ демалатын жерді байқайсыз. Кенеттен, шаршағаныңызды байқайсыз, сол жерге демалуға жатасыз. Өз денеңізді көз алдыңызға елестетіңіз.....басыңыздан бастап, аяғыңыздың ұшына дейін....енді керісінше аяғыңыздың ұшынан басыңызға дейін.

Сіздер демалдыңыздар, жеңілдедіңіздер, жай ғана тұрып, осы бөлмеде ҰБТ – ге байланысты өз қорқынышымызды, үрейімізді, сенімсіздігімізді, барлық кері әсерлерді тастап артқа қарамай есіктен шығып, есікті жауып кетеміз.

Сіздер көңілді, қайратты, қажырлысыздар.

«Менің есімім» атты жаттығу.

Мақсаты: Оқушылардың өздерін қаншалықты бағалай алатындарын анықтау.

Танысу үшін өткізілетін жаттығу. Оқушылар кезекпен өз атын атап, есімінің бес әріпінен басталатын сөз айтады.

Мысалы: Сандуғаш, сникерс. Әсел әлем, т.б.

2. Геометриялық фигура тесті

3. «Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?»

Мақсаты: оқушылардың дәл қазіргі көңіл-күйлері қандай екенін анықтап алу.

Қажетті заттар: түрлі-түсті қағаздан жасалған фигуралар, ватман, акварильді краскалар.

1) интерпретация

Қызыл түс – қуанышты көңіл-күй

Алқызыл – ұнамды көңіл-күй

Сары – жағымды көңіл-күй

Көк – суық көңіл-күй

Қоңыр – қиналған көңіл-күй

Күлгін – алаңдаушы көңіл-күй

Қара – күш қуаттың төмендеуі

Ақ – анықталмаған көңіл-күй

2) Әр оқушы өздеріне ұнаған әр түсті таңдап алады. Қағаздың артында әр түске арналған интерпретациялар жазылып тұрады. Сол бойынша әр оқушыы өзінің көңіл-күйін біледі.

Осы көңіл күйлерін қағаз бетіне өз қолдарының белгілерімен краска арқылы ватман бетіне естелікке қалдырады

«Топқа бөлу» .

Сыныпты үш топқа бөлу үшін, үш түстегі коньфеттер таратып беріп, бір түстегілер бір топқа ал қалған екі түстегілер екінші және үшінші топқа бөлінеді. Бұл топқа еш талассыз тез бөлінуге көмектеседі.

«Мимикалық жағдай» жаттығуы.

Мақсаты: өзіндік баға және топтық талдау дағдысын дамыту.

Қатысушылар үш топқа бөлінеді де топ басшылары ортаға шығып карточкаларды таңдайды. «Сенімділік», «Бұзықтық», «Қызығушылық» тақырыбында беріледі. Әр топ өздеріне берілген тақырыпқа мимика арқылы, панто-мимикалық жағдай құрастырып шығулары керек, ал қалған екі топ қандай жағдай екенін анықтауы керек.

«Біз өзімізге сенімдіміз!» .

Мақсаты: өзара түсінік және топ мүшелерінің креативтілігін дамыту.

Нұсқау: Үш топқа бөлінген оқушылар «Біз өзімізге сенімдіміз!» атты тақырыпта қалай сенімді болуы керек екендігі жайлы бейнелеп көрсетулері керек және осы бейнеленген суретті қорғап шығулары керек. Жұмыс істеу барысында топтағы белсенділігі төмен оқушыны анықтап жасыл түсті дөңгелекті орындық артына білдіртпей жабсырып, сурет салынып аяқталғаннан кейін жасыл түсті дөңгелек кімнің орындығында болса сол өз орнында қалады және басқа топ мүшелері басқа топтармен ауысады. Орнында қалған топ мүшесі салынған суретті қорғап шығуы керек.

«Жағымды көңіл - күй сыйлау!»

Мақсаты: Оқушыларға психолог таратылған смайликтерге жағымды сөздер жазылып, таратылады. Осы арқылы оқушылардың көңіл-күйлерін көтеріп, өздеріне деген сенімдерін арттыру.

«Сергіту» жаттығуы.

Мақсаты: Қатысушылардың бірін - біріне деген сенімділіктері арта түсуі үшін.

Нұсқау: Жағдай оқылады. Егер сіз онымен келіссеңіз, айтылған әрекетті орындауыңыз қажет.

- Егер үлкен туған ағаң болса, үш рет шапалақта.
- Кімнің бойы 1.65 ұзын болса, «Кинг Конг» деп айқайласын.

- Кімнің бойы 1.65 қысқа болса, «Алақай деп айқайласын.
- Кім бүгін таңертең дәмді таңғы ас ішсе ішін сипасын.
- Балмұздақты жақсы көретіндер, тоңып тұрғандай іс-әрекет жасасын.
- Иттерді жақсы көретіндер үрсін.
- Мысықтарды жақсы көретіндер «Мяу!» деп үш рет айтсын.
- Ата-анасының жалғыз балалары қолдарын көтерсін.
- Кофеге сүт және қант қосып ішетіндер орындарында тұрып айналсын.
- Тәтті торт жегенді жақсы көретіндер екі қолын бірдей көтеріп, күлсін.
- Емтихан тапсыруға қорықпайтындар «Алға!» деп айқайласын.
- Өздеріне сенімсіздер «Көмек қажет» деп айтсын.
- Осы тренингке қатысқандарына қуанатындар «Қуаныштымын!» деп бес рет айтсын.
- **«Ақ тілек» жаттығуы.**

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

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