

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## Бәрі сенің қолыңда

ЖАРИЯЛАНДЫ  
12.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/25471/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Нұрмаханбетова Г.А.

**Мақсаты:** Біріңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңіне қажетті оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын, сенімділігін арттыру.

**Әдістер:** тренинг, топтық пікірталас.

**Міндеттер:**

1. Сенімділік мінез-құлық дағдысын арттыру.
2. Эмоциялық ерік-сферасын дамыту.
3. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру.
4. Ішкі резервтерін тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.

**Қажетті құрал жабдықтар:** Ақ парақтар, қаламсап, интерактивті тақта, әр түрлі көлемдегі шарлар, «Мен ағашы» тақырыбындағы үлкен ағаштың суреті салынған плакат, ұнтаспа, майшам.

**Барысы:**

Бүгінгі тренингіміздің сәтті өтуіне тілектеспін, қазір ережелер қабылдайық:

**1. Кіріспе сөз. Психолог** сөзі. Әрбір адам — өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа өмірде «адамдардың бір — бірімен сыйластықта болғанына не жетсін!

Жан - жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Адамдар еңбек етуде, жұмысқа бара жатады, жұмыстан қайтып жатады. Демалады, қонаққа барады, алға қойған мақсаттарына жетіп, басқа бір мақсаттар қойып жатады. Кейбіреулер болса қайғы — мұңды бастарынан өткеріп жатады. Ал, кейбіреулер не үшін өмір сүріп жүргендерін, қиындықтардан қалай құтылу керектігін білмей өмірден түңіліп

жатады. Бұл — өмір. Қалтарыстары мен қиындықтары көп осынау өмірде адамдар бір – біріне және өздеріне мейіріммен қарап, ізгі ниетпен жақсылық жасай білу керек. Сол қиындықтарды жеңу жолдарын іздеп, алға қойған мақсаттарына жете білулері әркімнің өзіне байланысты екен.

Олай болса, бүгінгі тренингіміз осы өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда. Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді танимыз, өзімізді танимыз деп ойлаймын.

## 2. «Ойланып көрейік» жаттығуы.

Мақсаты: Өмір туралы ұғымдарын дамыту. Уақыты: 5 минут

Нұсқау: Төменде берілген сұрақтарға жауап таңдап алып, дәлелдеңдер.

Адам не үшін өмір сүреді?

— Үлгілі отбасын құру үшін.

— Білім алу үшін.

— Қоғамға және өз ортасына пайда келтіру үшін.

— Үлкен дәулетке қол жеткізу үшін.

— Өзін өзгелерге таныту үшін.

Өмірден өз орнын табу деген не?

— Жоғары атаққа ие болу.

— Материалдық дербестік және мол дәулетке жету.

— Тату және берік отбасын құру

— Адал достар көп болу.

— Өзі сүйген адамының сүйіктісі болу.

Өмірде үлкен табысқа жету үшін адам бойында қандай қасиеттер болу керек?

— Еңбекқор, адал, әділ болу

— Қабілетті, дарынды болу.

— Өзін және өз мүмкіндіктерін жақсы білу.

— Адамдармен тіл табыса білу.

## 3. Жаттығу. «Бәтеңкедегі тас».

Мақсаты: Кедергілерді сезіне біле отырып, оларды болдырмау жолдарын

үйрету. Жүргізуші: -Ортаға кез-келген белсенді 3 қатысушыны

шақырамын. Қазір сендер аяқ киімдеріңді шешіп, ішіне мына ұсақ тастарды салып, аяқ-киімдеріңді қайта киіңдер. Енді ары-бері жүріп көріңдер. Тағы да үздіксіз жүре береміз.

Талдау: Не сезіндіңдер? Сендерге не кедергі болды?

Оқушыларға жаттығу барысын түйіндеу: Көпшілігіміз басымызға түскен қиын сәттерде, қатты уайымдап, мазамыз кетеді, бойымызды жағымсыз эмоциялар, яғни өздерің жаңа ғана түйсінгендей кедергілер билеп алады. Бұл сезімді біз жеңу үшін ең алдымен бойымызға адамгершілік рухани құндылықтарды дарыта білуіміз керек. Өмір болғаннан кейін ол бізге бақыт пен байлық бере

бермейді, алдағы уақытта өмірге шыңдалсын деп, не болмаса сабақ болсын деген ниетпен қиын сәттерді де береді екен. Сондықтан өз өмірлеріңдегі болған қуанышты сәттерді қанағат тұта біліңдер.

### 3. **жаттығу. «Баспалдақ»**

Қандай қорқыныштарың, үрейлерің бар алдыңғы өмірлеріңде? Алдарыңдағы келе жатқан ҰБТ-ға деген үрейлерің, қорқыныштарың бар деп ойлаймын, сол үрейді кезең-кезеңдерге бөлейік, яғни қай уақыттарда қорқыныштарың артып кетеді. Алдарыңдағы қағазда 7 сатылы баспалдақтың суреті жатыр, сендер әр сатыға осы бүгінгі күннен бастап үрейлі мезеттерді елестетіп, белгілеп жазыңдар, мысалы алдыда 3 ай уақыт қалды, яғни 3 ай бұрын деп бастауға болады, 1 ай қалғанда, 1 апта қалғанда, 1 күн қалғанда, 1 сағат қалғанда деген сияқты өздерің жазып көріңдер. Өз қорқыныштарыңды белгілей алдыңдар, енді сол қорқыныштардың өткінші екенін, оны жеңе білуге болатынын көрейік. Шар керек. (шарға үрлеп, жарып тастау)

**5. Жаттығу. «Бәрі сенің қолыңда».** Видеоролик көрсету. Ерте заманда бір керемет білімді ұстаз болыпты, оның білмейтіні жоқ екен, сол кісінің бір оқушысы ұстазын тексеру үшін, бір сұрақ қойыпты. Бір алақанына көбелек жасырып ұстап, екі қолына артына тығып, ұстазынан «Менің қолымда өлі көбелек пе, әлде тірі көбелек пе?» деп сұрапты, сонда ұстазы: «Бәрі сенің қолыңда» деп салмақты ғана үнмен жауап беріпті.

— Сендер осы әңгімеде не ұқтыңдар? «Бәрі сенің қолыңда» деген сөз нені білдіреді? Сендерге қатысы бар ма осы сөздердің?

### 4. **жаттығу. Релаксация «Мен жолым болғышпын»**

Жайлы әуен ойнап тұрады, балалар көздерін жұмып отырады, жүргізуші келесі сөздерді айтады: «Көздеріңді жұмыңдар, көз алдарыңа аспандағы «Мен жолы болғыш адаммын» деген жазуды елестетіңдер, осы сөздер қандай әріптермен жазылған екен, егер жазу ұғынықсыз, бозарып, анық болмай тұрса, үлкен әдемі әріптермен қайтадан жазып көріңдер, осы жерде «Мен жолы болғыш адаммын» деген өз дауыстарыңды естуге тырысыңдар, қандай сенімді, анық, әдемі айтылған сөздер. Өз жолы болғыштығыңның иісін сезініңдер, сен және сенің жетістігің біртұтас екеніңді сезініңдер, енді көздеріңді жайлап ашыңдар» Не сезіндіңдер?

### 7. **жаттығу. Рефлексия «Майшам»**

Менің қолымда майшам.

Мәңгі лаулап жану үшін ғаламда,

Үлкен бақыт табу үшін ғаламда,

Үлкен болып қалу үшін ғаламда,

Үлкен арман керек екен адамға -деп М.Шаханов жырлағандай Әр шәкірттің жүрегінде «Үлкен арман-тілегі бар». Сол тілектерің сендерді бақытты сәттерге

жетелесін. Сендердің бақытты сәттерің көп болсын, жүректеріңдегі оттарың сөнбесін әрдайым жанып тұрсын деп тілеймін, мен сендерге ҰБТ-у мен мемлекеттік емтиханды жақсы тапсыруларыңды тілеймін. Сендер де мына майшаммен өз сыныптастарыңа жылы лебіздеріңді білдіріп, табыс пен жетістік тілеңдер.

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

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