

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

«Сенімділік-менің серігім» тренингі

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.09.2017СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/16548/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сисенбаева Айнагүл

Сенімділік табысқа жетуге деген құлшынысты арттырады, бойға қуат береді, әбден айқындалған әмір беруге немесе жеке іс-қимылға шақырады-яғни, дереу әрекет жасауға итермелейді.

Б. Момышұлы.

Мақсаты: «Сенімділік» ұғымының мәнін ашу. Тәрбиешілердің бойында сенімділік қасиетін қалыптастыру. Өзіне, өзгеге, қоғамға сенім білдіруге үйрету.

Барысы:

Сәлеметсіздер ме, құрметті әріптестер?! Бүгінгі тренингіміздің тақырыбы «Сенімділік-менің серігім» деп аталады.

1. «Мен кімін?» ойыны.

Әрадамның жеке басының ерекше қасиеті бар. Оларосынысымен өзгелерден ерекшеленіп тұрады. Сондықтан мынадай сұрақтуындайды: «Менің көзқарасыммен өзгелер бөлісеме?...». Ойыншыға ақпарақалып, оны көлденеңнен 3 қатарға бөлутапсырылады. 1-қатарға «Мен кімін?» сұрағына тез арада 10 сөзді жазып жауап беріңіз. 2-қатарға осы сұраққасіздің туыстарыңыз, достарыңыз, әріптестеріңіз не деп жауап береді деп ойлайсыз, соны жазасыз. 3-қатарға топ ішінен біреу жазады. Ол үшін жауап сұрақтары стол бетіне қойылады, әркім өзінетүскен парақты алып, иесі туралы 3-қатарды толтырады. Болған соң әркім өз парағына алады.

Талқылау

1. 3 қатардың ішінде қайталанған сөз бар ма?
2. Бұл сөзнен ібілдіреді?
3. Өзіне деген қатынасы (жағымды және жағымсыз)
4. **«Мен өзімді мақтаймын, мені біреу мақтаса...» жаттығуы.**

Әрадам өзін мақтан тұтуы қажет. Сенің қазір өзіңді қандай да бір қасиетің,

Жаратылысың, сырт келбетің, жетістіктерің, жасаған әрекет-қылықтарың үшін мақтануға мүмкіндігің бар. Олай болса кезекпен өзіңді мақтап бастаңыздар. Бәрі мақтанып болған соң, ортаға бірадамнан шығады. Ортадағы адамды отырған басқа қатысушылар мақтайды.

Талқылау

1. Сізге өзіңді мақтау қиынғасоқты ма?
2. Сізді біреу мақтап жатқанда бойыңызда өзіңізге деген сенімділік пайда болды ма?
3. **Шығармашылық жұмыс**

«Менің осы жәнәкелер шақтағы өзіме деген сенімділік бейнем»

Өзіңізге деген сенімділік бейнеңізді осы жәнәкелер шақта қалай көресіз, елестете отырып суретін салыңыз.

Талқылау

1. «Сенімді адам» деген кім, қалай ойлайсыз?
2. Салған суреттеріңіздің қайсысы сізге ұнайды?
3. Келешекте өзіңізді кім деп көрдіңіз?
4. **«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы.**

Алдарыңыздатүрлі түсті қағаздар, қайшы жатыр. Осы қағаздан өз

Жұлдыздарыңызды қиып алыңыздар. Қиып алған соң жұлдыздың бір жақ бетіне «Мен өзіме 100% сенімдімін» деп жазыңыздар. Сонан соң музыка қосылады. Музыка аяқталғанша жұлдыздарыңызды жоғары қарай көтеріп, «Мен өз-өзіме сенімдімін», «Менің қолымнан бәрі келеді», «Мен жұлдызбын» деп айқайлап айналып билейді. Музыка біткен соң жұлдыздарын ватманға желіммен жапсырады.

Қорытынды:

Өзіне өзі сенімді адамдар әрқашанда өзі қалаған нәрсесін тез арада бастап кете алады.

Сонымен қатар, олар өзіне-өзі сенімсіз жандарға қарағанда шешімді, қандай іске болса да тиянақты әрі өтесенімді болады. Олар өз-өздерінен сенімді болатындары соншалықты істегелі отырған әрқилы істерінен шқателеспейді. Бұл жайлы АҚШ психологтары сенімді және сенімсіз адамдарды түрлі әдістермен, мәселен бір ғана гипноз бен адамның өзіне деген қорқынышы мен қаншалықты батыл екендігін анықтаған. Өзінен сенімді адамдар тәуелсіз келеді және олар алдағы жоспарларын өздері талдап, өзгелерден бұрын жемісін көреді.

Бір бөлме, сол бөлме қараңғы болса жарықты іздейсіз. Сізге жарық керек, жарықмына әлемге керек. Енді жарықты жаққан сәт бөлме генүркіргендей болады. Сенімділік те дәл сол секілді. Сіздің ішкі жандүниеніңіздің нұрландыратын күш. Адам өз-өзінен сенбесе ол бейне бір қараңғылық сияқты болып қалады. Өзіңізгесенбесеңіз, ешқандай істің басын бастамайсыз. Ал бастасаңыз аяқсыз қалдырасыз. Сол үшін сенімсіздіктің жаман жақтарына көз жеткізіп оны ойыңыздан алып тастауға тырысыңыз. Сіз өзіңізгенеліктен сенбейсіз? Сіз әлсіземессіз. Тек қанасанаңызғасол ой кіріп алған. Ең бірінші өз ойыңызды өзгертіңіз. Ақтүстікөбірек көруге тырысыңыз. Өмірде адам жаман болмайды. Себебі өмірге жаман болып келмейді. Тек жаман ой ойлайды. Жаманмын дейді, сенбейді. Ал мұның бәрі жаман жолдың есігіне алып келеді. Оны ашпай тұрып, өз ойыңызды өзгертіңіз. Өзіңізгесенбеген кезде ең жақсы көретін нәрсеңіз жайлы ойлаңыз. Сіз де басқалармен бірдейсіз. Өзіңізге деген сенімділікті сол сәт бойыңызға жинаңыз. Сонда сіз алға ұмтылған басқа жандар секілді жақсылық қаталпынасыз. Жақсылық- ол сенімділік.

Сөз соңында айтарым, тек қана жақсылық ойлаңыздар. Өздеріңіздің сенімділіктеріңізді арттырып отырамындесеңіз, күнделікті ұйқыдан тұрғанда айнаға қараймыз. Солайнаның бір жағына «Мен өзіме 100 пайыз сенімдімін» деп жазып қойып, соған қарай әрекет етіңіз. Жұлдыздырыңыз жоғары, жарық болсын дегім келеді. Сіздер әлі талай белестерді бағындырасыздар!

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

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