

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Тренинг «Менің жан дүниемнің сұлулығы»

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.01.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/66180/>

Психологиялық тренинг «Менің жан дүниемнің сұлулығы»

Тобы:198-1

Тренинг мақсаты: Өмірде адамнан асқан құндылық жоқ екендігін түсіндіре отырып, дұрыс қарым-қатынасқа түсу мәдениетін және жағымды «Мен» концепциясын қалыптастыру; оқушылардың өздерін жан-жақты тереңірек ашуына бағыт-бағдар беріп, көзқарастарын қалыптастырып, өзіндік анықтауға, ішкі сезімін сыртқа шығару.

Тренинг міндеттері:

- адамдар арасындағы қарым — қатынастың мәнін түсіну;
- өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу;
- сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу;
- сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру;

Көрнекіліктер: «Топта жұмыс істеу ережесі» жазылған плакат, А3-А4 қағаз беттері, фломастерлер, қарындаштар, қобдиша, үлестірмелі қағаздар, сенім жәшігі

Жоспары:

- 1.Атомдар мен молекулалар
- 2.«Менің еркеесімім»
- 3.«Оның есесіне мен..»
- 4.«Болашақтағы МЕН» сенімжәшігі
- 5.«Шетел тілі» сергітусәті
- 6.«Өмірге бағыт» байқаутесті
- 7.«Автобус» жаттығуы

8.«Есіміңді бейнеле»

9.«Майшам»

Тренинг ережесі

Белсенді қатысу

Тыныштық сақтау

Ойынашықайту

Бір – бірінсынамау

Ынтымақтылық

Тренинг құрылымы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

1 — жаттығу. «Атомдар мен молекулалар»

Мақсаты: оқушылар арасында жақын қарым-қатынас орнату, ішкі шаршауды басу;

Әр қатысушы — жеке атомдар. Жүргізушінің айтуы бойынша атомдар қозғалысқа түседі, бір-бірімен жеңіл қақтығысқа түседі. Жүргізуші қанша атомның қосындысынан молекула құралатынын айтады, сол кездесол санға сай бірігіп тұрақалу керек. Сонымен қатар, түрлі белгілері бойынша топқа бірігуі қажет болады. Сан бойынша біріккен топтарға бөлінеді.

2 - жаттығу. «Менің зерке есімім»

Жаттығу топ жүйесінде жүргізіледі. Қатысушылар өзін ата-анасы, құрбы-құрдастары немесе т.б. туыс — таныстарының оны зеркелетіп атайтын есімдерін айтып, берілген бейджекке жазады. Тренинг бойы сол есіммен аталады.

II. Негізгі бөлім.

3 - жаттығу. «Оның есіміне мен...» жаттығуы.

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

— Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есіміне

— Мен шаршадым, оның есіміне

— Мен жақсы билей алмаймын, оның есіміне

— Мен көп үндемейтін адаммын, оның есіміне

— Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есіміне

— Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есіміне ...

— Мен Үндістанда болған жоқпын, оның есіміне

— Мен батыл емеспін, оның есіміне

- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның сесіне..... .
- Мен тез ашуланғышадаммын, оның сесіне..... .
- Мен соншалықтысым батты емеспін, оның сесіне
- Менің бойымаласы, оның сесіне.... .
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның сесіне
- Менің кемшіліктерім көп, оның сесіне
- Менің жазуым әдемі емес, оның сесіне

4 - жаттығу. «Болашақтағы МЕН»

Мақсаты: оқушылардың өзін -өзі тануға, өзін -өзі бағалауын жоғарылату, ойлауға бағыттау;

Қатысушыларға «менің қолымнан келеді» бейнеролигі көрсетіледі. Осы ролик төңірегінде болашаққа хат жазуы сынылады.

5 - жаттығу. «Шетелтілі» сергітүсеті

Жүргізуші қатысушыларға шетел шешесөйлесуге ұсынады.

Сол себептен барлығына белгілі бір өлең шумақтарына луымыз керек.

«Жили у бабуси

Два веселых гуся.

Один серый, другой белый.

Два веселых гуся»

Бұл өлеңді басқатілдер де айтып көрейік. Оны істеу өте оңай.

Барлық дауысты дыбыстардың орнына басқа әріптерді қою керек.

Ж*л* у б*б*с*

Дв* в*с*л*х г*с*.

*д*н с*р*й, др*г*й б*л*й.

Дв* в*с*л*х г*с*.

Немістілі — «У»; ағылшын тілі — «А»; жапон тілі — «Я»;

6 - жаттығу. «Өмірге бағыт» байқау тесті.

Ойын шарты: Оқушыларға ұлы адамдар суреттері беріледі. Балалар осы кісілер туралы, оның өзіне үлгі, өнеге боларлық ісі, мінез - құлқы туралы әңгімелейді.

7 - жаттығу. “Автобус” жаттығуы.

Мақсаты: Жеке тұлғаның эмоциялық көңіл күйін түсіну, вербалды емес қарым-қатынасты орнату. Жүргізілуі: Топ екіге бөлінеді. Екі топ екі автобусты қатар қандай сапқа тұрып, қарама-қарсы жаққа қозғалады. Жүргізуші «сіздер үлкен қалаға келдіңіздер, сіздер мінген автобус

бағдаршамға келіп тоқтағандасіз автобустың терезесінен екінші автобуста отырғанын таныстырыңызды көріп қалдыңыз. Бұл үлкен сәттілік, сіз осы уақытты пайдаланып оған жедел түрде жағдайыңызды айтып жеткізуіңіз керек. Бірақ сіз оны үнсіз тұр деп оңтомикамен көрсетуіңіз керек. Сізде уақыт аз. Сізде уақыт аз, солуақыттың ішіндесіз танысыңызға айтқаныңызды түсіндіріп үлгеруіңіз керек. Олда сізбен сөйлемей қарым-қатынас жасау керек» дейді Балалар өз сөздерің оңтомимикамен толық жеткізе білулері керек

8 - жаттығу. «Есіміңді бейнеле» суретті жаттығуы

Шарты: Оқушыларға аққағазға түрлі - түсті қаламмен өзіне ұнайтын гүлді салу тапсырылады. Нәтижесінде ұқсас гүлдер жинақталып, барлығы тақтаға ілінеді.

— Балалар, қандай әдемі сурет шықты? Гүлдері ұқсаса да мінәзі жөнінде де ұқсас болады. Біз ортамыздың гүлі екенімізді ұмытпауымыз керек. Біз әрқашан қуаныш алып келетінімізді білуіміз керек .

Қоштасу: Жаттығу: “Май шам” (Шырақ).

Психолог: Біздің жаттығуларымыз аяқталуға жақын қалды. Мен сіздердің барлығыңызға қатысқандарыңыз үшін ризамын. Мен сіздермен жұмыс жасағаныма өте қуаныштымын.

Ал қазір мен май шамды жағамын. Барлығымыз бір - бірімізбен бірігіп жұмыс жасағанымыз үшін бір - бір жылы сөз айтып май шамды беріп отырамыз.

Қоштасуға май шамды алған себебім, жарық деген әрқашанда жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңызашық, жарқын болсын деген тілек.

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

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