

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## «Мен өмірді таңдаймын»

ЖАРИЯЛАНДЫ  
12.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/32734/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тренингтің тақырыбы: «Мен өмірді таңдаймын»

Мақсаты: өзін-өзі тану, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу, көңіл-күйді және эмоцияны реттеу; байланыс және өзара әрекеттесу мүмкіндігін қамтамасыз ету.

I. Танысу. «Моншақ» жаттығуы.

Мына менің қолымдағы моншақтан алыңыздар, неше моншақ алдыңыз сонша рет өз есіміңізді атай отырып жақсы қасиеттеріңізді айтасыз. Олай болса, енді мына сіздердің қолдарыңыздағы жақсы қасиеттеріңізді мына жіпке тізіп көрейікші. Көрдіңіздер ме осы жақсы қасиеттерді біріктіре отырып сіздер әлі талай шыңдардан көрінетіндеріңізге мен де, сіздер де сенімдісіздер деп ойлаймын. Бір-бірімізге қол соғып қояйық.

## II. Өміршеңдік ережесі.

Әр адамның ережесі-өз жүрек қалауымен жүру және батыл әрекет жасау. Сол сияқты иығынды тіктеп, жарқын көңілмен іштей табысқа жетуге талаптанып, өміршеңдік ережелерін айтайық:

1. Жігер деген — Мен.
2. Күш деген — Мен.
3. Махаббат деген — Мен.
4. Кешірім деген — Мен.
5. Құдірет деген — Мен.
6. Жасөспірім деген — Мен.
7. Жастық шақ деген — Мен.
8. Денсаулық деген — Мен.
9. Адалдық деген — Мен.
10. Жарқындылық деген — Мен.
11. Бар ғажайып деген — Мен.

Хормен: Бәрі маған байланысты, Бәрі менің қолымда.

III. «Мейірімділік алаңы» жаттығуы.

*Мақсаты:* Өз бойындағы жаман, жақсы қасиеттерін жазу. Іштегі жағымсыз жайттарды сыртқа шығарту.

Әр адам сиқырлы жасыл айнасыз-ақ өзінің жақсы-жаман қасиеттерін біледі. Қатысушылар түрлі-түсті қағаздан жасалған гүлге жақсы қасиеттерін жазып, оқиды да, тақтадағы табиғат суретіне барып жапсырады. Ал жаман қасиеттерін жапырақтарға жазады да, ортада тұрған қоқыс жәшігіне умаждап, лақтырып тастайды (жаман қасиеттерін өз бойларынан алып, тастағанын білдіреді).

— Құрметті оқушылар, бүгін сіздер жаман қасиеттеріңізден арылып, жақсы қасиеттеріңізбен табиғатты одан сайын

гүлдендіріңіздер.

#### IV. «Ақиқат» жаттығуы.

Мақсаты: Оқушылардың қорқыныштары мен стрестерінен арылту, ашық болуға шақырту.

Психолог сөзі: Алдарыңызда аяқталмаған сөйлемдер жиыны тұр. Енді сіздерге осы аяқталмаған сөйлемдерге жауап берулеріңізді сұраймын.

#### Аяқталмаған сөйлемдер

*Ең үлкен қорқыныш — бұл...*

*Мен мынадай адамдарға сенбеймін...*

*Мен ренжимін, егер...*

*Мен ұмытпаймын, егер...*

*Маған көңілсіз, егер...*

*Егер маған дауыс көтерсе, мен...*

*Егер мен сенімсіз болсам...*

**Психолог сөзі:** Сөйлемді аяқтағанда сіз қандай сезімде болдыңыз?

#### V. «Сиқырлы сандық»

Мақсаты: Өзін-өзі тану, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу, көңіл-күйді және эмоцияны реттеу; байланыс және өзара әрекеттесу мүмкіндігін қамтамасыз ету.

Психолог сөзі: Балалар қазір мен жақсы әуен қосамын, 1, 2, 3-дегенде сендер көздеріңді жұмасындар, әрқайсыңның қасыңа келіп

сиқырлы сандықты ашамын «Мында қара және оған жыми» дегенде көзіңді ашып жымиясың. Сиқырлы сандықтың ішінде жасырылған айна болады. Оқушылар барлығы қарап шыққасын мен оқушыларға сұрақ қоямын сендер сиқырлы сандықтың ішінде кімді көрдіңдер?

Психолог сөзі: Әрине, өздеріңді көрдіңдер өйткені, сендер әрқайсың қайталанбас тұлғасыңдар сендер үшін ешкім күле алмайды, сендер үшін ешкім дәл сен сияқты қайырымды, мейірімді, жомарт, ақылды, кішіпейіл бола алмайды.

Құрметті балалар! Өмір адамға бір рет беріледі, оны мәнді өткізу өздеріңнің қолдарыңда. Менің мақсатым — осы тренинг арқылы тағы да өмірдің маңызды сәттерін сіздерге айқындау.

Қорытынды:

*1. Бүгінгі тренингтен өздеріңе қандай жаңа нәрсе алдыңдар?*

*2. Сендерге не ұнады, не ұнамады?*

*3. Қалай ойлайсыңдар, сиқырлы сандық өз күшіңе сенімді болуға көмектесті ме?*

VI. «Менің көңіл-күйім қандай?» (Смайлик)

Балалар өз көңіл-күйлеріне сәйкес келетін суретті тауып белгілеу ұсынылады. Сол кездегі өздерінің көңіл-күйлерін баяндайды.

VII. «Тілек» жаттығуы.

Біздің жаттығуларымыз аяқталуға жақын қалды. Мен сіздердің барлығыңызға қатысқандарыңыз үшін ризамын. Ал, қазір біз барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп жұмыс жасағанымыз үшін бір-бірімізге арнап тілек

Жазамыз.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі  
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.