

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мен және менің есімім

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.03.2018СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/34272/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Түгелбаева С.М

Мақсаты: «Мен» бейнесінің жағымдылығын қалыптастыруға жағдай жасау.
Қарым

- қатынас түрлерін дамыту. Өзін-өзі тануды қалыптастыру.

Міндеттері: — өзін-өзі жағымды қабылдауды дамыту

- өзінің есімін қабылдауға жағдай жасау
- сурет салу арқылы шығармашылық өзін -өзі көрсетуді дамыту
- «Мен» бейнесінің қарапайым көріністерін қалыптастыру
- Топтың бірігуіне әсер ету
- Коммуникация дағдыларын дамыту.

Қажетті құралдар: сурет салатын парақтар, фломастерлер мен қарандаштар, доп, қатысушылардың есімдері жазылған үлестірмелер, оралған жіп,

«Есім» туралы нақыл сөздер.

Жоспар:

1. Амандасу «Танысу» жаттығуы
2. Өз есіміне қатысты анықтайтын экспресс-диагностика.

3. Есімді қабылдауға арналған топтық жұмыс. «**Есім**» жаттығуы
4. «**Өз есіміңді елестет**» (көз алдыға елестет)
5. «**Өз есімінді суретке сал**» арттерапиялық жаттығу.
6. Топты біріктіруге арналған «**Өрмекші торы**» жаттығуы.
7. «**Мен**» бейнесі туралы түсінік. (өзін-өзі суреттеу)
8. «**Қоштасу**».

Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін біз психология пәнінен басқа сабақтардағы сияқты жаңа бір білім аламыз, ол жаңалық өздерің туралы, бәріміз туралы.

Мен кімін ? Осы сұрақты адамдар үнемі қойып келеді. Ал адамдарға оны білу не үшін қажет ? Оның өзін ұстауы, бір іспен айналысуы және өмірлік жол таңдауы адамның өзін қалай елестетсе, соған тәуелді.

Сонымен, Мен кімін ? Ең алғашқы жауап өзінен -өзі туындайды ? (Мен — адаммын). Ал, әрбір адамда онсыз өмір сүре алмайтын не бар ?(Есімсіз). Мен сендердің есімдеріңмен жақынырақ танысымын келеді.

I. «Танысу» жаттығуы

Психолог бір балаға доп лақтырады, оқушы оны қағып алып, психологтын көзіне қарап тұрып өзінің есімін айтады, психолог «Өте қуаныштымын» деп жауап береді.

Ойын әрі қарай жалғаса береді.

II. Есімді адамға басқа адам береді. Және де әр адам өз есіміне әр түрлі қарайды: біреуге ол ұнайды, ал біреулерге ол ұнамайды. Қазір біз оны саусақтарымызбен көрсетейік. Көздерімізді жұмамыз, мен алақанымды соққан сәтте өз есіміне өте риза болғандар – бес саусағын, ұнататындар – төрт саусағын, қалыпты қабылдайтындар – үш саусағын, аса ұнатпайтындар – екі, мүлдем ұнатпайтындар – бір саусағын көтереді. Дайындалайық, көзімізді жұмамыз. Сендер қалай ойлайсыңдар, өз есімің өзіңе ұнауы маңызды ма ? Неліктен ? Мен де маңызды деп ойлаймын. Есім адамға бір рет және бүкіл өміріне беріледі. Есімді жақсы қабылдау адамның өзін-өзі қабылдауына жасалған алғашқы баспалдағы.

III. «Есім» жаттығуы. Есімді қабылдауға арналған топтық жұмыс.

Есім – ол дыбыстардың жиынтығы ғана емес, оның өзінің мағынасы бар.

Кейбіреулеріңнің есімдерін қаншама керемет атақты адамдар иемденген, әлі де иемденіп жүр. Көрдің бе, қандай керемет топта жүргеніңді. Мен сендерге қазір бірнеше есімдерді оқимын, сендер өздеріне ұнаған есімді таңдандар. Өздерін таңдаған есімдер жайлы сипаттама беріндер.

1. «Көз алдына елестет» жаттығуы.

Ал, енді әркім өзінің есімдерін көз алдына елестетеді. Ыңғайланып отырыңдар(аяқтарың еденде, қолдарың алдарыңда бос жатсын), бірнеше рет терең дем алып, сыртқа шығарыңдар, аяқтарыңның, қолдарыңның, иықтарыңның, мойындарыңның, беттеріңнің бұлшық еттерін босаттыңдар. Көздеріңді жұмыңдар.

Өз есімдеріңді елестетіңдер. Мүмкін сендероны жазу күйінде немесе сурет түрінде көретін шығарсыңдар. Ол қандай ? Үлкен бе, әлде кіші ме? Оның түсі қандай ? Ашық әлде қою түсті ме? Нәзік пе, әлде айқын ба? Мүмкін, сендер бейне көріп тұрған шығарсыңдар. Сенің есіміңді ұстап көрсе жұмсақпа, әлде қатты ма, жылы ма, әлде суық па? Мүмкін, дәмін, иісін сезерсіңдер.... Өз аттарыңмен осы сәтте бірге болыңдар. Ал енді кейін қайтамыз.... көзімізді ашамыз, денемізді жазамыз тік отырамыз.

1. «Есіміңді бейнеле» жаттығуы

Қане, өз есімімізді суретке салайық. Қолдарыңа қағаз, қарандаш немесе фломастер алыңдар және көргендеріңді салыңдар. Егер еш нәрсе елестете алмасаңдар, онда тек жай ғана сурет салуды бастаңдар, сосын не шығатынын көреміз. Қолыңнан не келсе, соны сал.

Оқушылар суреттерін бейнелеп біткенше біз сіздермен ойын ойнаймыз.

«Ол қандай» жаттығу- ойын:

Ойынға қатысушылардың біреуі бірнеше секундқа есіктің сыртына шыға тұрады. Бұл уақытта қалғандары өз араларынан біреуінің есімін жасырады. Есіктің сыртындағы ойынға қатысушы шақырамыз, ол кіріп, «ол қандай» деген сұрақ қояды. Оқушылар

оның қандай екендігін бір сипатымен білдіріп отырады. Кім туралы айтылып жатқанын осы сипаттарға қарап табуға болады.

«Кім көп біледі» жаттығу-ойын:

Ойынға екі оқушы шығады. Оларға бірәріп беріледі, сол әріптен басталатын адам есімдерін айтады. Ер балалар қыз баланың есімін, қыз балалар ер баланың есімін әр қадам аттап айтып отырады.

Әрі қарай суретті әңгімелеу жүргізіледі.

1. **«Өрмекші торы»** жаттығуы

Біз басқа адамдардың арасында өмір сүреміз. Басқа адамдардың пікірі біздің өзіміз туралы білімімізді молайта түседі. Кейде біздің өзіміз туралы ойларымыз қоршаған адамдардың пікірімен сәйкес келеді, кейде келмейді. Бұл қалыпты жағдай. Келесі жаттығу өзімізге басқа адамның көзімен қарауға көмектеседі. Ал бүгін мен сендерден әдепті болуды және өздеріңнің жолдастарың туралы тек қана жақсы сөз айтуды сұраймын. Қане, ортаға шығып шеңбер құрайық. Мен бір балаға оралған жіп лақтырамын, оны атымен атаймын және оның маған ұнайтын мінезі, қылығы, сырт келбеті туралы айтамын, содан кейін жіпті алған бала келесі балаға лақтырады, дәл осылайша ол бала келесісіне лақтырады. (балалардың барлығы қамтылуы керек).

Психолог: Жаңа ғана бізді байланыстырған жіпке қарандаршы. Әдетте бізге ол көрінбейді, бірақ ол бар. Өмірде де бізді осындай жылы, мейірімді сөздер мен сезімдер әрдайым байланыстырып тұрсын. Ал енді өрмекті тарқатамыз да, басқа балалардың бізге не айтқанын есімізге түсіреміз.

VII. «Мен» бейнесі туралы түсінік.

Қане, енді мен сабақтың басында қойған сұраққа оралайық: Мен кімін? Біздің өзіміз туралы түсінігіміз **«Мен»** бейнесін құрайды. Бұл түсінікке не кіреді? Бүгін біздің

айтқандарымыздың барлығы, есім, сырт келбетіміз, мінез ерекшеліктері және қызығушылықтарымыз кіреді. Сондай –ақ әрқайсысың мектепте – оқушы, үйде – ұл, қыз..... т.б.

Кім саған есім таңдағанын, ата-аналарын кімнің құрметіне қойылған, үйде қалай қысқаша еркелетіп айтады, сол жайлы қысқаша айтып кетіңдер. «Ата-ана өзінің сүйікті баласына екі жүз түрлі ат қояды ғой». Өзін-өзі суреттеуді тыңдаймыз.

VIII. «Қоштасу»

Барлығымыз шеңбердің ортасына оң алақанымызды созамыз, оларды бірінің үстіне бірін қоямыз, әрі қарай сол алақанымызды да дәл осылай біріктіреміз. Кішкене үнсіздіктен кейін бәріміз бірге **«Сау болыңдар»** деп айтамыз.

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

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