

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

«Мектеп оқушылар арналған психологиялық тренингтер»ЖАРИЯЛАНДЫ
18.04.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/55768/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тақырыбы: «Мектеп оқушылар арналған психологиялық тренингтер» тақырыбында педагог-психолог мамандарына арналған семинар-тренинг

Мақсаты: оқушылар арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу, оқушылардың өмірдегі өз орнын табуға көмектесу, жан дүниесін байыту арқылы адамгершілікке жетелеу, жақсы қасиеттерді бала бойына дарыту, жасөспірімдердің психикалық денсаулығын жақсартуға, жаңа ортаға бейімделуіне, қоғам арасында қарым-қатынасты қалыптастыруға, өз-өзін реттеуге және өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу мақсатында психологтың атқаратын жұмыстарын игеру

Әдіс — тәсілдері: әңгімелесу, сұрақ — жауап, ойын, тренинг, жаттығулар.

Көрнекілігі: интерактивті тақта

Жоспары:

1. «Менің таңбам» жаттығуы
2. «Бір-біріңе» жаттығуы
3. «Оның есесіне мен...» жаттығуы.
4. Өсиет (мораль) релаксациялық жаттығу.
5. «Сыр сандық» жаттығуы
6. «Ассоциация» ойыны.
7. «Өмір белестері» тренингі.

8. «Ашулы шарлар» жаттығуы
7. «Поезд» жаттығуы
8. «Мен саған сенемін» жаттығуы.
9. «Табиғат мінезі» жаттығуы.
10. «Сиқырлы сандық» тренингі
11. «Мұнара тұрғызу» жаттығуы
12. Қоштасу «Майшам» жаттығуы

Қажетті құралдар: суреттер, жаттығуға қажетті парақтар, майшам, шар, сандықша.

1. «Бір-біріңе» жаттығуы

Қатысушылар аудиторияда еркін жүріп, менің тапсырмаларымды орындаулары қажет. Мен «Бір-біріңе» дегенде сіздер жұп табуларыңыз керек. Жұптасқаннан кейін: «бір-бірлерінің қолдарыңды қысыңдар, аяқтарыңызды- аяққа, басты-басқа, қолды-қолға, мұрынды-мұрынға, құлақты-құлаққа, арқаны- арқаға, ішті-ішке т.б. Залда тағыда еркін жүріп, жаңа жұп табуларың керек. Ойын жаңа жұппен жалғастырылады.

Рефлексия: Көңіл-күйлеріңмен бөлісіңіздер. Қандай сезімде болдыңыздар.

2. «Менің таңбам»

Міндеттері: әр қатысушы өздерінің бойындағы **мақсат, орта, жетістік, сенім, қасиеттерін** өзі ұнатқан фигураларға түсіру арқылы, өз ойын жеткізу арқылы, өз көзқарасын таныту.

Ежелгі кезде адамдар өздеріне бойтұмар ойлап тапқан.

15 ғасырдың екінші жартысында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын мақтан тұтқан. Бұл таңбадан адамның жеке ерекшеліктерін, отбасы жетістіктерін, мінезін белгілеген. Таңба – негізгі қалқан болып табылған. Сол таңба арқылы адамда бедел, қасиет, мадаққа ие болған. Қазір әрқайсың өздеріңе таңба жасайсыңдар. Әр топқа 5 түрлі фигура беріледі. Оның артында әр пішінің қасиеттері жазылған. Сол бойынша әр оқушы өз көзқарастарыңды фигураға бес қасиет арқылы көрсетіңдер және оқып беріңдер.

Шарттары:

1. Алға қойған басты мақсаттарың. (ең бірінші нені істей аласыңдар, соны

бейнелеу керек) т.б.

2. Өздеріңді жақсы сезінетін орта (отбасы, мектеп, достарыңның ортасы т.б.).
3. Ең үлкен жетістіктерің. (үздік оқушы т.б.)
4. Сенімді үш адам.
5. Әр оқушының бойындағы жақсы қасиеттер.

Фигураның қасиеттері: 20 минут уақыт беріледі.

3. «Оның есесіне мен...» жаттығуы.

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

- Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне
- Мен шаршадым, оның есесіне
- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне
- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне
- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне
- Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын, оның есесіне
- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне
- Мен Үндістанда болған жоқпын, оның есесіне
- Мен пәлендей батыл емеспін, оның есесіне
- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне..... .
- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне..... .
- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне
- Мен тым толықпын, оның есесіне.... .
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне
- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне
- Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне

4. Өсиет (мораль)релаксациялық жаттығу.

Мақсаты: ашу-ызаны бәсеңдетуге, агрессияға және жағымсыз әсерге төтеп беруге тиімдірек әдістерді таңдауға мүмкіндік.

Мазмұны: «Өсиет әңгімеге құлақ асыңыз: айбарлы да қаһарлы Жылан өмір сүріпті. Бірде ол керемет бір данышпан, ғұламаны жолықтырып, оның қайырымдылығын көрген ол, өзінің өшпенділігінен айырылғысы келетінін айтыпты. Данышпан оған адамдарды ренжітуіңді қой деп ақыл береді. Жылан ешкімге ешқандай жамандық ойламайтындай, ақпейілмен өмір сүруге кіріседі. Бірақ та адамдар Жыланнның осы күйге түскенін, еш

қауіпті емес екендігін естігеннен бастап-ақ, оған тас лақтырып, құйрығынан ұстап, сүйреп, мазақ ете бастады. Данышпан осының барлығын бақылап, Жыланның арызын тыңдағаннан соң, былай деп ақыл қосты: «Қымбаттым, мен саған тек адамдарды ренжітуіңді қой деп қана айттым, бірақта еш уақытта ысылдап, оларды үркітпе деген жоқпын» депті.

Өсиет (мораль): нашар адамға ысылдай, зұлымдыққа қарсы тұра отырып, өзіңді қорғай алатындығыңда тұрған еш сөкеттік жоқ. Тек сіз жауыңыздың қанына у жібермей, сақтықпен ғана қорғансаңыз болды. Зұлымдыққа қарсы тұру үшін, зұлымдық жасамай-ақ әрекет жауап жасауға болады.

Біздің жұмысымыздың үрдісінде, өз ашу-ызаңыздың және агрессияңызды бәсеңдететін әртүрлі «қиянатсыз» әдістермен танысасыз.

Енді былай жасаймыз: ыңғайлы отырып, денеңізді дел-сал күйде ұстаңыз, 3-4 рет терең дем дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз. Сіз кіші-гірім көрмеде жүрмін деп көз алдыңызға елестетіңіз. Сізге жаманшылық ойлаған, сізді бір кездері ренжіткен, сіздің ашуыңызды келтіретін адамдарыңыздың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүре тұрыңыз, сол портреттерді жан-жағынан қараңыз. Солардың кез келген біреуін таңдап алыңыз да, қасына жақындаңыз. Осы адамға байланысты жанжалды кезді есіңізге түсіріңіз. Осы жағдайда өзіңіздің қандай жағдайда болғаныңызды елестетіңіз.

Ашуыңызды келтірген сол адамға өз сезіміңізді тежемей, бәрін айтып-айтып салған сәттерді елестетіңіз. Ол туралы ойыңызға не келді, бәрін де бүкпей барынша жеткізіңіз.

Сіздің сезімдеріңіз ниеттеген істің бәрін жасауыңызды көз алдына келтіріңіз. Іс әрекетіңізді тежемеңіз, осы адамға не істегіңіз келеді, бәрін жасаңыз.

Егер жаттығуды жасап бітірсеңіз, басыңызды изеңіз. 3-4 рет терең дем алыңызда көзіңізді ашыңыз.

Өз тәжірибеңізді топпен бөлісіңіз. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Сізге не ұнады: Сіздің төңірегіңізден кімдер осы көрмеде болды? Сіз кімнің алдында тоқтадыңыз? Қандай жайды көз алдыңызға елестеттіңіз? Сол туралы айтыңыз? Жаттығу кезінде сіздің жағдайыңыз қалай өзгерді? Сезіміңіз бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесіз?»

5. «Сыр сандық» ойыны

Ұжымдық жұмыс: Ойлануға арналған «Сыр сандық» ойынының шартын таныстырам. Мен сұрақтарды оқимын. Сендер әр сұраққа 2-3 оқушы жауап беруі керек. Барлығы 10 сұрақ.

Ойынның шарты: Біз бір-бірімізді жақын тану үшін барлығыңа «сыр сандықты» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «сыр сандықтағы» аяқталмаған сөйлемді өз сөзімен аяқтайды.

1. Ең үлкен қорқыныш – бұл...
2. Мен мынадай адамдарға сенбеймін...
3. Мен ренжимін, егер...
4. Мен ұмытпаймын, егер...
5. Маған көңілсіз, егер...
6. Егер маған дауыс көтерсе, мен...
7. Мен қарсыласқанда...
8. Егер мен сенімсіз болсам, онда...
9. Маған ұнады, себебі...
10. Егер, мен шаршасам...

– Сөйлемді аяқтағанда, қандай сезімде болдыңдар? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз.

6. «Ассоциация» ойыны.

Қазір ойынды бастап жүретін адамды таңдап алайық. Жүргізуші болам деген бала ортаға шығады. Сонан соң, ойынға қатысушылардың әр қайсысы осы ойыншының неге ұқсайтынын (өсімдікке, затқа, жануарға, құсқа) (тек жағымды жағынан теңеу) қандай ой туғызатынын айтулары керек. Мысалы: Гүлнұр балапандарына жем тасыған қарлығашқа ұқсайды, себебі қашан да өзгелеге көмек көрсетеді. Жансараны бәйшешек гүліне ұқсатамын, себебі ол өте әдемі, нәзік. т.б.

Психолог: ойын үстінде қандай сезімде болдыңдар? Қандай теңеулер сендерді таңқалдырды? Неге?

7. «Өмір белестері»тренингі.

Шеңберге тұрып, көздеріңізді жұмыңыздар. Қолдарыңызды алға созып, ары-бері жүріп көріңіз. Осы жағдайда өз тұрған жеріңізден қарсы жаққа шығыңыз. Бір адамның иығына қолыңызды қойып, оны өз иығым деп есептеңіз, иықтарыңыздан ұстаған қалпы барлығыңыз жабық шеңбер құрыңыздар. Шеңбер бойына айналып жүріңіздер. Қолдарыңызды құрбыңыздың иығынан алып, ары-бері жүріп көріңіз.

Енді, осы жағдайда жаңа ғана ұстап жүрген өз иығыңызды қайта табыңыз.

Осы өз иықтарын іздеу сәтінде мына сөздер айтылады:

Мұндай қиындықтар өмірде де кездеседі, сол қиындықтарды біз жеңе білуіміз қажет. Сен өз иығыңды тура табуың керек. Өзіңді таба білуің керек. Өйткені ол өзіңдікі, оны өзгерте алмайсың, сол сияқты сен өз ата-ананды, жақындарыңды, достарыңды өзгерте алмайсың, ауыстыра алмайсың. Қандай болса да, ол сенің ата-анаң, ол сенің досың.

Тренингті қорытындылау:

1. Көзіңізді жұмып жүрген қиын болды ма?
2. Қандай ойда болдыңыз?

8. «Ашулы шарлар» жаттығуы

Шарты: шеңбер болып тұрып, шарды үрлеп, оларды байлау. Шарлар адам денесін бейнелейді, ал оның ішіндегі ауа – адам сезімі. Қатысушылар қолдарындағы шарды жаруы керек.

- Шарды жарғанда қандай сезімде болдыңыздар? Ашуды солай шығару дұрыс жолма? Ондай ашудан кейін қандай сезімде болдыңдар?
- Бұлай қатты жарылған шар агрессияны білдіреді. Ол қауіпті.
- Енді қатысушылар келесі шарларды үрлейді, оны байламай ұстап тұрады. Бұл шарлар ашу толы сезімді білдіреді, ал енді жайлап қана ауасын шығарайық. Шар кішерейеді, бірақ жарылмайды. Бұл нені білдіреді? Ергер біз ашумыздыбақылап шығарсақ, ол ешкімге зақым келтірмейді.
- Енді қатысушылар шардағы ауаны толығымен сыртқа шығарады. Бұл дегеніміз ашудың қауіпсіз жолын табу – ол әр адамның өз қолында екендігін тұжырымдау.

9. «Поезд» жаттығуы

Ойын ортада жүргізіледі. Ең алдымен 1-2-ге санап шығуымыз керек. 1-нөмірдегілер қолдарын 1 рет соғып, аяқтарымен еденді 2 рет тарсылдатады, ал 2-нөмірдегілер 2 рет қолдарын соғып, 1 рет аяқтарын еденге тарсылдатады.

Қозғалыс, қимылдар осылай қайталана береді, яғни поездің жүру дыбысы естіледі.

Рефлексия

Сіз қандай сезімде болдыңыз?

10. «Мен саған сенемін» жаттығуы.

Жұпқа бірігеміз. Бір-біріңізге қарама қарсы орналасыңыз. Азғантай уақыт бір-біріңіздің көздеріңізге тіке қарап, тыныш отырыңыз. Енді бір-біріңізге «Мен саған сенемін, өйткені...» деп сөйлемді жалғастырыңыз. Мысалы: «Мен саған сенемін, өйткені сен ешқашан маған жаман сөз айтпайсың». 1 сөйлемнен айтылады.

Рефлексия: Қазір не сезіндіңіз?

Сізге орындау қиын болды ма?

11. «Табиғат мінезі» жаттығуы.

Қане, барлығымыз тізбектеле тұрайық. Көзімізді жұмып, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік. Алғашқыда бәрі жақсы болып тұрды да кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасынан жәмен ғана қолмен жеңіл желдің самалындай етіп сипаймыз.

Жел күшейді – енді алдыңыздағы адамның арқасын қатты уқалай бастаймыз. Кенет, боран басталды — енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

Содан кейін, аяқ астынан жай ғана жаңбыр сіркірей бастады – енді қолымызбен жаңбырдың тамшысындай жәймен ұрамыз.

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтң ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды – арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді. Енді алдымыздағы адамдармен алмасамыз. Осы жаттығуды сізге алдыңызда тұрған адам орындайды.

12. «Сиқырлы сандық» тренинг

Сиқырлы сандық (оның ішінде айна болады). Тренингті бастамас бұрын ең бірінші, өз-өзімізді айқындап алайық. Қазір сендер мына сандықты бір-бірінің қолдарына бересіңдер. Осы сандықты алған адам оны ашып, ішіне қарайсыз. Оның ішінде жан-жақты, ғажайып және қайталанбайтын бейнені көресіңдер. Оған күліп қарауларың керек.

Барлық қатысушылар сандыққа қараған соң, психолог сұрақтар қояды:

- Жан-жақты, ғажайып және қайталанбайтын бейне кім болып шықты?
- Сендер ол бейнеге күліп қарағанда, ол сендерге қалай қарады?

13. «Мұнара тұрғызу» жаттығуы.

Мақсаты: қатысушылардың ситуациялық жағдайлардан шығу мүмкіндігін бағалау, жағымды эмоциялық қарым-қатынасты нығайту.

Нұсқау: қатысушыларды төрт топқа бөлеміз

Ойынға 4-5 минут беріледі. Төрт топқа 15-15-тен ақ қағаз (А4 форматын) береміз. Осы ақ қағаздарды пайдаланып, төрт топ «биік мұнара» жасап шығуы керек. Қағазға қосымша тіреуіш заттар және т.б. қағазды көлденеңінен, тігінен, т.б. жағдайларға қажетіне қарай пайдалануға болады.

Айта кететін шарт – мұнара биік әрі орнында қозғалмай тұру керек.

14. Қоштасу «Майшам» жаттығуы

Біздің жаттығуларымыз аяқталуға жақын. Ал қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп жұмыс жасағанымыз үшін бір жылы сөз айтып майшамды беріп отырамыз.

Қоштасуға майшамды алған ебебім, жарық деген әрқашанда жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілек білдіремін.

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