

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

«Жарқын болашаққа нық қадаммен»

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.01.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/130459/>

Қусембаева Альбина

Мақсаты:

— түрлі жаттығулар мен ойындарды пайдалану арқылы оқушының танымдық қабілеттерін дамыта отырып психологиялық кеңес беру

— білім алушыға өзіне деген сенімділікті қалыптастырып, пайдалы қарым-қатынас алгоритмін меңгерту;

— өзге адамның пікіріне, сынына тәуелділікті жеңу;

— ішкі еркіндік, қарым- қатынас пен іс-әрекеттегі батылдықты дамыту;

Тренингтің ережесі:

- Тек өз атынан сөйлеу
- Өзгенің сөзін бөлмеу, тыңдау, мазақ етпеу;
- Ұялы телефонды сөндіру;
- Белсенді қатысу;
- Тыныштық сақтау;
- Ойды ашық айту;
- Ынтымақтастық

Кіріспе

Өз-өзіне деген сенімділік адам психикасының ең қызықты қасиеті. Әр түрлі адам, ғалым «сенімділік» сөзінің мағынасын әр түрлі тұжырымдайды. Өз-өзіңе деген сенімділік – бойымызда өзіміз білгеннен де жоғары қасиет бар екендігіне сенім. Әр

адамда жасырын күш болады. Ойланыңдаршы, дүниеге келгенде сендерде жүре алу қабілеті болмады ғой. Ал қазір ше? Жазып, оқи алмайтын, суда жүзіп, велосипед айдай алмайтын кездерің болды. Бірақ осы қабілеттің бәрін біртіндеп игердіңіздер. Себебі адам үйрене алатын, тіптен тез меңгеретін тірі ағза. Егер сіз қазір бір нәрсені жасай алмайтын болсаңыз, ол өміріңіздің соңына дейін жасай алмаймын дегенді білдірмейді.

1. «Менің таңбам»

Жұмыс барысы: 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 әрқайсысың өздеріңе таңба жасайсыңдар. Мына берілген парақтарға таңбаларыңды қойып, есімдеріңді жазып кеудемізге тағамыз.

— **жеке тұлға — қайталанбас дара тұлға;**

— Өзіңізді – өзгелермен ешқашан салыстырма, сенен жоғары және төмен тұратын адамдар әрқашан бар. Егер салыстыруды әрі қарай жалғастыра берсең бәрі қарсылас тәрізді көріне бастайды;

— Сен өз көзқарасың, өз шекараң, өз ойың бар қайталанбас өмірдің кереметі екеніңді ұмытпа;

Әр қатысушы болған соң өз таңбалары арқылы өздерін таныстырады

2. «Тәтті шоколад» жаттығуы

Мақсаты: Оқушы бойына шынайылықты қабылдай алу дағдысын дамыту

Жаттығу барысы: ортаға 5 оқушы шығып 5 түрлі конфет беріледі. Және оларға осы конфеттерді ашпай тұрып ішінде не бар екендігі сұралады, сосын барып оны ашып көріп, не көргендіктері және қандай ой түйгендіктері туралы өз ойларын айтады.

Міне балалар қарап отырсақ шындығында сырты жылтырап тұрғанымен ішінде мүлдем біз күтпеген заттар шықты, өмірде де осылай біз күткеннен мүлдем басқалай болуы мүмкін. Қарапайым ғана мысал қазіргі кездегі сендердің тілмен айтқандағы хит

болып жатқан электронный темекілеріміз. Сыртынан қарасақ өзіне еліктіріп, қызықтырып тұрғанымен оның ішінде біздің миымызға 8 секундта тарайтын никотин бар, ол дегеніміз біздің барлық ағзамызға тарайтын қан тамырларында қанның жүруі баяулап жәймен тоқтай бастайды, соңында келіп жүректің қызметі тоқтайды. Кез-келген жылтыраған дүниені пайдаланбас бұрын оның пайдалы және зиянды жағын саралап барып пайдаланғанымыз абзалырақ.

3. Мәтінмен жұмыс

Гүлдің сыры (Аңыз аңгіме)

Бір күні хан бақты аралап жүрген кезінде қурап бара жатқан талдарды, бұталарды және гүлдерді байқайды. Таңданған хан еменге қарап мән-жайды сұрайды, сонда емен айтады: «мен қарағай секілді ұзын бола алмадым, сол себепті мен құса болып қурап бара жатырмын», - дейді. Хан қарағайға қарап еді, ол: «жүзім ағаштары сияқты жеміс бере алмағандықтан қурап бара жатырмын», - деді. Ал, жүзім ағашы болса өзінің раушан гүлі секілді құлпыра алмағандығына өкінді. Тек бір ғана ырғай гүлі жайқалып өсіп тұрды. Таңтамаша болған ханға ырғай гүлінің айтқаны: «Сен мені отырғызған кезде менен ырғай гүлінің өскенін қаладың. Сен егер менің орнымда еменді, қарағайды, раушан гүлін өсіргің келсе, соларды отырғызушы едің. Сондықтан мен өзімнің ырғай гүлінен басқа ешкім бола алмайтынымды білгендіктен мені отырғызған адам маған қарап ләззат алсын деп, әдемі болып гүлдеуге тырыстым», - дейді.

— Мәтіннен қандай ой түйдіңдер?

— Мәтіннен біз нені үйренеміз?

Балалар сен өзіңнің досыңа өмірлік орнын дұрыс табуда қандай кеңес берер едің? Әрқайсысымыз өмірлік ереже боларлықтай екі кеңестен жазайықшы, сол кеңесті сыныптастарымызға, достарымызға береміз.

Әрбір адамның, яғни сіздің бұл өмірге келуіңіз кездейсоқ емес, демек әлемге сіз керексіз, әйтпесе сіздің орныңызға басқа адам келер еді. Әр адам өмірге келген соң өзіне лайықты міндеттелген борышын атқаруы тиіс.

Не үшін сіз басқа адам сияқты болуыңыз керек, басқа біреуге еліктеуіңіз керек? Сіз бұл өмірге өз үлесіңізді қосу үшін келдіңіз және бұл сіздің ғана қолыңыздан келеді. Өзіңізге мұқият қарасаңыз сіз сияқты адам бұл өмірде жоқ екенін байқайсыз. Сондықтан басқа адам болудың қажеті жоқ. Демек, адам өзі ғана өз өміріне қуаныш, жарық нұр сыйлай алады.

4. «Стакандағы су» тимбилдинг элементімен ойын

Мақсаты: көздеген мақсатына жету жолында еш кедергіге қарамастан алға ұмтылуға, шапшаңдыққа, шыдамды, төзімділікке үйрету.

Ойынның барысы: стакандағы толы судан кішкене шарларды үрлеп ары асырып түсіру қажет.

Алға мақсат қойғанда:

- Мақсатыңның дұрыс қойылғанына өзің сен;
- Мақсатыңның пайдасын біл
- Нені және не үшін қалайтыныңды біл
- Ақылың мен ерік-жігеріңді мақсатыңа жұмса.
- Ісіңді қадағала және басқар
- Төзімділік таныт
- Кез-келген өзгеріске бейімдел
- Сапаға мән бер
- Ісіңнің нәтижесін талда

5. Арт-терапиялық жаттығу «Аяқталмаған сурет...»

Барысы: оқушылар алдында тұрған ақ параққа өз қалауларынша сурет салып бастайды, 30 сек уақыт беріледі, уақыт аяқталған соң келесі оқушыға сурет ауысады. Басқа оқушының бастаған суретін ары қарай жалғастырып кету қажет.

- Кез-келген жағдайға бейімделіп, ары қарай жылдам шешім қабылдап үйрену қажет; уақыт бізді күтпейді, біз уақытты тиімді пайдалана білуіміз қажет;

6. «Кедергілерден өту» ойыны

Ойын барысы: Ортаға 6 оқушыдан шығады, алдыңғы оқушының көзі ашық, қалғаны байлаулы болады, алдыңғы оқушы қалған оқушыларды кедергілерге ұрындырмай алып өту қажет.

- Өмірде кездесетін кез-келген қиындықтың шешімі бар және ол қиындық өмір бойы болмайды, ол да өтіп кетеді;
- Әрбір сәтсіздік тәжірибеңді арттырады;
- Кінә мен ұят сезімдері сіздің табысқа жетуіңізге көмектеспейді. Оған берілуге жол бермеңіз.
- Сіздің әрекетіңіз кез-келген бағаға лайық болуы мүмкін, егерде ол

конструктивті сынға түсетін болса – өз пайдаңызға пайдаланыңыз, бірақ ешкімге өзіңізді сынауға жол бермеңіз.

- Сіз жамандыққа душар бола беретін пассивті объект емессіз, басып кетеді деп қорқатын шөптесін емессіз. Сіз – эволюциялық пирамиданың шыңысыз, сіз – ата-аналарыңыздың үміттерісіздер, сіз – құдай сияқтысыз. Сіз – қайталанбас тұлғасыз, өз өміріңіздің белсенді жасаушысысыз, сіз – оқиғаларды басқарасыз. Егерде сіз өзіңізге сенімді болсаңыз, онда бөгет сіз үшін түк емес.

7. «Өрмекші торы» жаттығуы.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құра отырады. Ойынға барлығы қатысуы тиіс. Жіп кімнен ілініп басталса, сонымен аяқталып өрмек жиналу керек.

Жаттығу шарты: Топта бірін-бірі жақын танығандықтан, әр кім 1-ші өзінің достарына айтар тілегін, қошеметін, жағымды қылықтарын білдіріп жіпті саусағына іледі, өрмек тоқылды. 2-ші кері бағытта, бірақ сол ізбен достарының бойына қажет емес қасиеттерін, қылықтарын айту. Өрмекті жию.

Рефлексия: Айтылған тілектер мен сынды қабылдаймыз ба? Сын орынды айтылды ма? Бұл жаттығудың мақсаты да сол, сын түзелмей, мін түзелмейді – дегендей, айтылған ескертпе, сындарды түзете білейік.

- Сабыр сақтаңыз.
- Бізді сынаған адамды тыңдаңыз.
- Екі айнымалының бірін таңдаңыз.
- Оң реакциялардан аулақ болыңыз.
- Неліктен бізге сын қабылдау қиын екенін біліп алыңыз.
- Біздің сын түсінігімізді өзгертіңіз.

7. Қорытынды

Ал, енді балалар, бүгінгі тренингіміз осымен аяқталды, енді бүгінгі тренингтен алған әсерлерімізді мына көбелектерге жазып гүлдерге қондырайық.

Назарларыңызға рахмет!

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

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