

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Зейінімнің айнасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/33320/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Абдраимова Гульзина

Мақсаты: Оқушылардың зейінін тұрақтандырып, көпшілікпен қарым қатынасын нығайту.

Жүргізілу уақыты: 45мин.

Керекті ресурс: ақпарат көздері, тренинг нұсқаулары, қағаздан қиылған дайын қолғаптар, түрлі түсті қаламдар

Кіріспе: Топтағы оқушылар шеңбер формасында отырып, бір біріне «аса таяқты» бере отырып, бүгінгі күндеріне сәттілік тілейді.

«Жел соғады» жаттығуы

«Жел соғады соған» . деп бастайды. Қатысушылар бір бірін жақсы білу үшін келесі сұрақ: «Жел соғады соған кімнің шашы қысқа болса», барлық шашы қысқа ұлдар мен қыздар бір жерге жиналады. «Жел соғады соған, кім жануарларды жақсы көрсе», «кімде көп достар болса», «кім іскер болса» т.с.с

«Қолғаптар» жаттығуы

Қолғаптың саны, оқушылардың санына тең болуы қажет.әр пар қолғаптың өрнегі бірдей салынған, бірақ боялмаған. Жүргізуші бөлмеде еденге қолғаптарды шашып тастайды. Балалар әрқайсысы бір қолғаптан алып,өзінің серігін (қолғаптың парын) іздейді. Серігін тапқаннан кейін екеуі бірге ойланып, келісіп бояйды.

Ескерту: Серігімен келісе алмай отырған балаларға ортақ тіл табысуға көмектесу.

«Сиям егіздері»

Оқушылар жұп жұп болып иықтарын түйістіріп, құшақтасып тұрады, бір қолын белінен, бір аяқтарын, бір аяқтың алдына қояды. Енді бұлар бірге өскен егіздер: екі басты, үш аяқты, екі қолды, денесі бір.

Қатысушыларға тапсырманы күрделендіріп беріп отыру керек. Қатысушыларға бөлме ішінде олай бұлай үруді, отыруды, бұрылуды, жатуды, сурет салуды т.с.с ұсынылады.

Кері байланыс: талдау сұрақтары

« Сиқырлы жұмыртқа » ойыны

Әр оқушы жұмыртқа бейнесінде берілген формаларға жаңа зат пайда болатындай етіп, аяқтап сурет салады .

« Әрқашан күн сөнбесін ! » жаттығуы

Тақтаға бұлт басқан күннің суреті ілінеді . әр бұлтта тапсырмалар берілген . Соларды орындау барысында күннің көзі ашылады .

« Өкпені еріту » жаттығуы

Тып- тыныш денеңізді бос ұстап отырыңыз .Өзіңізді қаракөлеңкеде театрда отырмын деп есептеңіз Алдыңыздағы шағын сахнаға (ең жек көретін , көргіңіз келмейтін) сіз кешіруге тиісті адамды қойыңыз. Мейлі ол сізді қазір ренжітсін , бұрын ренжітсін ,қазір өмірде бар болсын , әлде өмірден өтіп кетті ме , оған мән бермеңіз .Көз алдыңызға елестеткенде оның жағдайы жақсы , жүзіне күлкі үйірілген жағдайда болуы керек . Оны бақытты деп біліңіз . Бірнеше минут оның жүзін анық көз алдыңызда ұстап тұрыңыз . Сонан соң барып ол бейнемен қоштасыңыз . Сіз кешірген адам кетісімен сіз өзіңізді сахнаға қойыңыз. Өзіңізді де тек жақсы жағдайда елестетіңіз .Бақытты , күлкі үйірілген жүзбен тұрыңыз . Бұл әлемдегі жақсылық барлығыңызға да тең жететінін ұғыңыз .

«Тазару» жаттығуы

Терең дем алып , демді барынша қайта шығарыңыз . Денеңізді босатыңыз . Өзіңізге былай деңіз : Мен өмір сүруіме кедергі келтіретін барлық өкпе , реніштен тазарғым келеді . Мен барлық қысымнан осылайша босаймын . Барлық ескі реніш , өкпелерден құтылғым келеді . Мен жанға рахат жайбырақаттылықты сезінемін . Мен өз қалпымдамын . Өз өмірімнің ағынымен барамын Бірақ өкпені ұмыттым , кештім .

«Көңіл күйім неге ұқсайды» жаттығуы

Қатысушылар кезектесіп өзінің бүгінгі көңіл күйін табиғат құбылыстарына, жыл мезгілдеріне, ауа райына ұқсатып айтады. Бірінші қатысушы: «менің көңіл күйім ашық, көкаспандағы аппақ, жұмсақ бұлтқа ұқсайды, (көршісіне қарап) ал сенікіше» Келесі «өте жақсы» деп, өзінің көңіл күйін айтып, ары қарай жаттығу жалғаса береді. Соңында жүргізуші барлығынан «Бүгін біздің топтың көңіл күйі қалай екен? көңілді ме? қуанышты ма, болмаса, көңілсіз бе?» деп сұрайды.

Көңіл күйіміздің суретін саламыз.

Қажетті заттар: суланған қағаз, түрлі түсті бояу.

«Жіп орамы» жаттығуы

Барысы: Оқушылар дөңгелене отырады. Жүргізуші қолындағы жіп орамының ұшын өзінің үлкен бармағына орап, өзін қызықтыратын сұрағын көршісіне қоя отырып (мысалы, «Сенің атың кім, сен менімен достасқың келе ме, сен неден қорқасың, т.б.») жіп орамын көршісіне ұзатады. Ол жіп орамын өзінің бармағына іліп, сұраққа жауап береді. Сөйтіп, ол жіп орамын ұзата отырып, келесі ойыншыға өзінің сұрағын қояды. Осылай, соңында жіп орамы жүргізушінің өзіне оралады. Жіп орамы барлық ойынға қатысушыларды бір біріне байланыстырып, әрқайсысының ішкі дүниесін сезініп, бір бірін жақынырақ түсінуге көмектеседі. Барлығы бірігіп бір ортақ дене құрайтындай сезінеді.

Ескерту: Қиналып айта алмай отырған балаға жүргізушінің көмекгі қажет жағдайда, ол жіп орамын өзіне қайта алып, балаға қажетті сөзді айтып қайта лақтырады. Осылай жасалған тәсіл жүргізуші мен баланың арасындағы қарым- қатынасты екі үш есе арттыра түседі.

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

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