

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Сенімділікті қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.10.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/17329/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сейтжаппарова Асия Оразбаевна

Мақсаты: Оқушылардың көңіл-күйлерін реттеу, ішкі тұрақтылық сезімі мен өзіне сенімділігін арттыру. Топта жағымды психологиялық қатынасты қалыптастыру, эмпатия сезімін дамыту.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер: Түсіндіру, баяндау, сұрақ-жауап, ойын.

Қажетті көрнекі құрал-жабдықтар: Баяу әуен, аяқталмаған сөйлемдер топтамасы, күн суретінің бейнесі, слайдтар.

Тренинг жоспары: I. Ұйымдастыру кезеңі

1. Сәлемдесу рәсімін жүргізу.

2. «Менің ұстаным» жаттығуы

II. Тренингтің негізгі мазмұны

1. «Менің ұқсастығым» жаттығуы
2. «Әріпті таңдау» ойыны
3. «Шынымды айтсам» жаттығуы

4. «Сен жарайсың!» ойыны

III.Рефлексия

1.«Күн шуағы» жаттығуы

IV.Қоштасу

I.Ұйымдастыру кезеңі

1.Сәлемдесу рәсімін жүргізу;

2.Топтағы оқушыларды шеңбер бойымен отырғызу;

3.Оқушыларды тренинг тақырыбы және тренинг ережесімен таныстыру.

Психолог: Сәлеметсіздер ме құрметті тренингке қатысушылар. Тренингке қош келдіңіздер.

Бүгінгі тренинг эмоционалды жағымды қатынас жасауға, эмпатия сезімін дамытуға, көңіл-күйді реттеуге, сенімді мінез-құлықты қалыптастыруға бағытталған.

Қатысушыларды тренинг ережесімен таныстыру.

1.Бір-бірінің сөзін бөлмеу;

2.Бір-біріне тіл тигізбеу;

3.Бір-бірін тыңдау;

4.Уақытты үнемдеу, белсенділік таныту;

5.Жағымды эмоцияны тудыру;

№1. «Менің ұстаным» жаттығуы

Психолог: Оқушылар шеңбер бойымен өз есімдерін және өзінің өмірлік ұстанымдарын айтып өтеуі керек.

Мысалы: — «Өмірдің ағымынан қалмау»;

- «Ешқашанда білмеймін демеу»;
- «Қасындағыларға көмектесу, қуаныш сыйлау»;
- «Биік шыңға ұмтылу». т.с.с.

II.Тренингтің негізгі мазмұны

№1. «Менің ұқсастығым» жаттығуы

Жүргізілуі: Қатысушыларды қатармен тұрғызу. Әр қатардағы қатысушылар өзіне ұқсас келетін адамды топтан тез тауып, жанына тұра қалуы керек. Соңында қатысушылар бір-бірінен қандай ұқсастық тапқанын айтып өтеді.

Психолог: Ұқсастық неден туындайды? Адамның сыртқы тұлғасы, бет-бейнесі, сөйлеу мәнері, білімі, мінез-құлқы жағынан болуы мүмкін. Қатысушыларға жаттығу бойынша нұсқау беру.

1-нұсқау. Топтан өзіңізге ұқсас келетін екінші адамды тез тауып, жанына тұра қалуыңыз керек. Мұнда, екі адамнан құралған топ құру.

Сұрақ: Сіз екінші адамның бойынан өзіңізге қандай ұқсастық таптыңыз?

Қатысушылардың ой-пікірлерін тыңдау, өзара бір-бірімен ой бөлісіп өту.

2-нұсқау. Топтағы екі адам өздеріңізге ұқсас келетін үшінші адамды ортадан тез тауып, қастарыңызға қосып алуларыңыз керек. Мұнда, үш адамнан құралған топ құру.

Сұрақ: Сіздер өзара бір-біріңізден үштік топ бойынша қандай ұқсастық таптыңыздар?

Қатысушылардың ой-пікірін тыңдау, өзара бір-бірімен ой бөлісіп өту.

3-нұсқау. Топтағы үш адам өздеріңізге ұқсас келетін төртінші адамды ортадан тез тауып, қастарыңызға қосып алуы керек. Мұнда, төрт адамнан құралған топ құру.

Сұрақ: Сіздер өзара бір-біріңізден төрттік топ бойынша қандай ұқсастық таптыңыздар?

Қатысушылардың ой-пікірін тыңдау, өзара бір-бірімен ой бөлісіп өту.

Психолог: Біздің адамдармен көптеген ұқсастықтарымыз бар. Мұны, біз жаттығу барысында да танып білдік, осы арқылы біздің өзара достығымыз арта түссін.

№2. «Әріп таңдау» ойыны

Мақсаты: Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру және тез ойлай алуға, белсенділікке баулу.

Ойынның шарты: Ойынға қатысушыларды шеңбер бойымен отырғызу. Мұнда, қатысушылар өзіне бір әріпті таңдап алады.

Әріптер: А,С,Б,Ж,О,Д,Т,К,М,Р,Н,П,И,Қ,Л,Е,Ө,Ұ.

Психолог: Қандай әріпті алдыңыз? Қатысушылардан сұрап шығу. Сізге қойылған

сұрақтарға қандай әріпті алдыңыз, сол әріптен басталатын сөздермен жауап берулеріңіз керек. Жауапты көп ойланып тұрмай, тез айтуыңыз шарт.

Сұрақтар: — Сіздің мінезіңіз қандай?

- Сүйікті тағамыңыз қандай?
- Сіз қандай көлікпен келдіңіз?
- Бүгінгі көңіл-күйіңіз қандай?
- Алдағы уақытта нені жоспарлап отырсыз?

№3. «Шынымды айтсам» жаттығуы

Мақсаты: Қатысушылардың топтық сезімін бекіту, ішкі қорқыныштарынан арылту, ашық болуға бағыттау.

Нұсқау: Алдарыңызда топтамалар жиынтығы көрсетілген. Қазір әрқайсыларыңыз кезекпен, аяқталмаған сөйлемдер жазылған топтаманы алыңыздар. Берілген сөйлемдерді мүмкіндігінше шынайы жауап беру арқылы сөйлемді аяқтауларыңыз қажет.

Топтамалар үлгілері:

- Шынымды айтсам, ертеңгі болатын тест туралы ойласам.....
- Шынымды айтсам, мен тестке дайындалып жатқанда.....
- Шынымды айтсам, мен үйге келгенде.....
- Шынымды айтсам, менде бос уақыт болғанда.....
- Шынымды айтсам, мен көшеде серуендегенде немесе биге барғанда.....
- Шынымды айтсам, мен қобалжығанда.....
- Шынымды айтсам, мен ойымды жинақтай алмай жатқанда.....
- Шынымды айтсам, осы тест туралы естігенде.....
- Шынымды айтсам, мен тренингке қатысқанда.....

Талдау: 1.Сөйлемді аяқтау қиындыққа соқты ма?

2.Топ мүшелері жайлы жаңа мағлұмат алдыңыз ба?

3.Өміріңізде қазіргі таңда ең басты мақсатыңыз қандай?

№4. «Сен жарайсың!» ойыны

Мақсаты: Стресс кезіндегі сенімді мінез-құлықты қалыптастыру.

Нұсқау: Сіздерге топты мына ұстаным бойынша екіге бөлу қажет: сыртқы және ішкі шеңбер.

Психолог: Ішкі және сыртқы топ қатысушылары жұбын тауып, менің белгі беруімен кезекпен өз жетістіктері жайлы айтып тұрады. Жетістік айтқан сайын «Сен жарайсың! – Бір», «Сен жарайсың! – Екі» — деп жетістіктерді санап, ары қарай жалғастырады.

Сіз өзіңіз жайлы жаман ойласаңызда жақсы пікір айтуға тырысып көріңіз. Егер де кімде — кім өзін ыңғайсыз сезінсе, онда осы жаттығуды орындау барысында: «Мен өзімді жақсы көремін, мен қайталанбас дарамын!» — деп айтуларыңызға болады. Сіздің ойыңызға өзіңіз туралы жағымсыз ойлар келгенде, өзіңізді дамыту қажет екеніңізді есте ұстанғаныңыз жөн.

Ойын барысында бірінші ішкі шеңбер сыртқы шеңберге, екінші сыртқы шеңбер ішкі шеңберге кезекпен ауысады.

Талдау:— Өз жетістіктеріңіз туралы көп есіңізге түсті ме?

- Өзіңе кейде «Мен жақсы жасадым» деп айтасыз ба?
- Қателік жіберсеңіз, өзіңізге не дейсіз?
- Не үшін өзіңіз туралы жақсы айту маңызды деп ойлайсыз?
- Өз жұбыңыздан нені үйрендіңіз?

1. Рефлексия

1.«Күн шуағы» жаттығуы

Мақсаты: Топ қатысушыларымен қайтымды байланыс алу, өзара түсінушілігін, сенімділігін қалыптастыру.

Психолог: Менің қолымда ғажайып күн. Ол бүгінгі күнге шуағын шашып, бізге жылулығын, қуанышын, бақытын әкелуде. Сіздер осы күнді бір-бірлеріңізге ұсыну арқылы бүгінгі тренингтен алған әсерлеріңізбен бөлісулеріңізге болады.

Талдау сұрақтары:

- Тренинг барысында неге қол жеткізе алдыңыз?
- Бүгінгі тренингтен қандай әсер алдыңыз?
- Ұсынылған жаттығулардың қайсысы сіз үшін маңызды болып есептелінді?
- Тренинг барысында қандай қиыншылықтар болды?

ІҮ.Қоштасу

Психолог: Барлығымыз шеңбер құрып тұрамыз «Қайта кездескенше! Жақсы күн үшін рахмет! Жақсы сағаттар үшін рахмет!» -деген сөздерді айтып, бір-бірлеріміздің

қолдарымызды үш рет қысамыз.

Тренингке атсалысып қатысқандарыңыз үшін сіздерге үлкен рахмет. Сіздердің білім жолындағы жетістіктеріңіз арта түссін! Алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілектерімізді білдіреміз.

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

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