

«Мен сені сүйөм өмүр!»

Тренинг

Тренинг тақырыбы: «Мен сені сүйем өмір!»

Тренинг мақсаты:

- өмірде адамнан асқан құндылық жоқ екендігін түсіндіре отырып, бақытты өмір сүру үшін өзін-өзі психологиялық тұрғыдан дайындауға;
- өмір адам баласына бір-ақ рет берілетін өте қымбат сый екенін түсінуге, асыл қасиет адам бойында болатынын түсінуге ықпал ету;
- жақсы қасиетке үйретіп, жаман қасиеттен жиренту арқылы адамгершілік сезімдерін дамыту;

Тренинг міндеттері:

- адамдар арасындағы қарым - қатынастың мәнін түсіну;
- өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу;
- сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу;
- сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру;

Көрнекіліктер: интерактивті тақта, А3 - А4 қағаз беттері, фломастерлер, қарындаштар, қобдиша, адамгершілік қасиеттері жазылған карточкалар, үлестірмелі смайликтер, доп, жіп.

Тренинг құрылымы:

- I. Ұйымдастыру кезеңі.
- II. Тренингтің мақсат-міндеттерін хабарлау.
- III. Негізгі бөлім.
 - а) Амандасу – «Көңілді сөз» жаттығуы.
 - б) «Төрт құбылыс» жаттығуы.
 - в) “Құлақ – мұрын” жаттығуы
Сергіту сәті
 - г) «Өрмекші торы» жаттығуы.
- IV. Қорытынды бөлім.
«Кері байланыс» жаттығуы.

Тренингтің жүру барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі /амандасу, тренингке қатысуға келгендерге алғыс айту/

II. Тренингтің мақсат-міндеттерін хабарлау

- Тренинг ағылшынның «Тот Райн» - ойын, жаттығу деген сөзінен шыққан. Бүгінгі топтық-психологиялық тренинг тәжірибелік-психологиялық әдіс ретінде, коррекцияның негізгі құралы ретінде де қолданылады. Мақсаты әр адам бақытты өмір сүру үшін өзін-өзі психологиялық тұрғыдан дайындауға,

жеке қасиеттерін білуге тәрбиелей отырып, дұрыс қарым-қатынасқа түсу мәдениетін, жағымды «Мен» концепциясын қалыптастыру.

Сондықтан тренингке барлықтарыңыздың белсенді, шын ниетпен қатысуларыңызды сұраймын.

III. Тренингке дайындық, ережесімен таныстыру.

- Тренинг – ойын, ал әрбір ойын ережелерді қажет етеді.

IV. Негізгі бөлім.

а) Амандасу – «Көңілді сөз» жаттығуы.

Нұсқау: - шеңбер жасап отырып, қасында отырған адамға қарап көңіл көтеретін бір сөз айту.

Мысалы: сен бүгін өте әдемісің, көйлегің қандай әдемі...

б) «Төрт құбылыс» жаттығуы.

Нұсқау:

Балалар шеңбер жасап тұрады. Жүргізуші “су” деген дегенде балалар қолдарын алдарына созады, “ауа” дегенде қолдарын жоғары көтереді, “от” дегенде екі қолын айналдырады, “жер” дегенде қолдарын түсіреді. Кім шатысса сол ойыннан шыға береді.

в) “Құлақ – мұрын” жаттығуы

Нұсқау:

Балалар шеңбер жасап тұрады. Жүргізуші “құлақ” деп қолымен мұрынын, ал “мұрын” деп құлағын ұстайды. Ал балалар шатастырып алмай “құлақ” дегенде құлағын, “мұрын” дегенде мұрынын ұстау керек. Шатастырған балаларды ойыннан шығара береді. Соңғы қалған адам жеңімпаз атанады.

Сергіту сәті

г) «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: Олай болса мен сіздерді мына ұранмен өмір сүруге шақырамын

Барлығы қосылып:

Біз өмірді сүйеміз!

Бақытты өмір сүреміз!

Біз бәріміз біргеміз!

Сөз соңында «Адамды өмір үйретеді, үйретпесе күйретеді» - дегендей өмірдің ащысы төзе біліп, тәтісін ұғына білейік.

Өмір деген –алланың берген сыйы. Өмірдің ащы да, тәтті кезеңдері болады. Бұл кезеңдерді жеңе білу керек. Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы, жарқын өмір сүруі тиіс.

Өмірдегі кездесетін сәтсіздіктерді уақытша қиындық деп қабылдау керек. Әр нәрсенің ақырын шыдамдылықпен күтіп, не істесеңде ойланып істеуге үйрену керек. Сабырлы, шыдамды, төзімді болуды үйрен. Өмірде бәріде өткінші екенін ұмытпа. Өзінің бар өмірі алда екенін түсініп, өзінің жақсы өмір сүруіне талпыну керек.

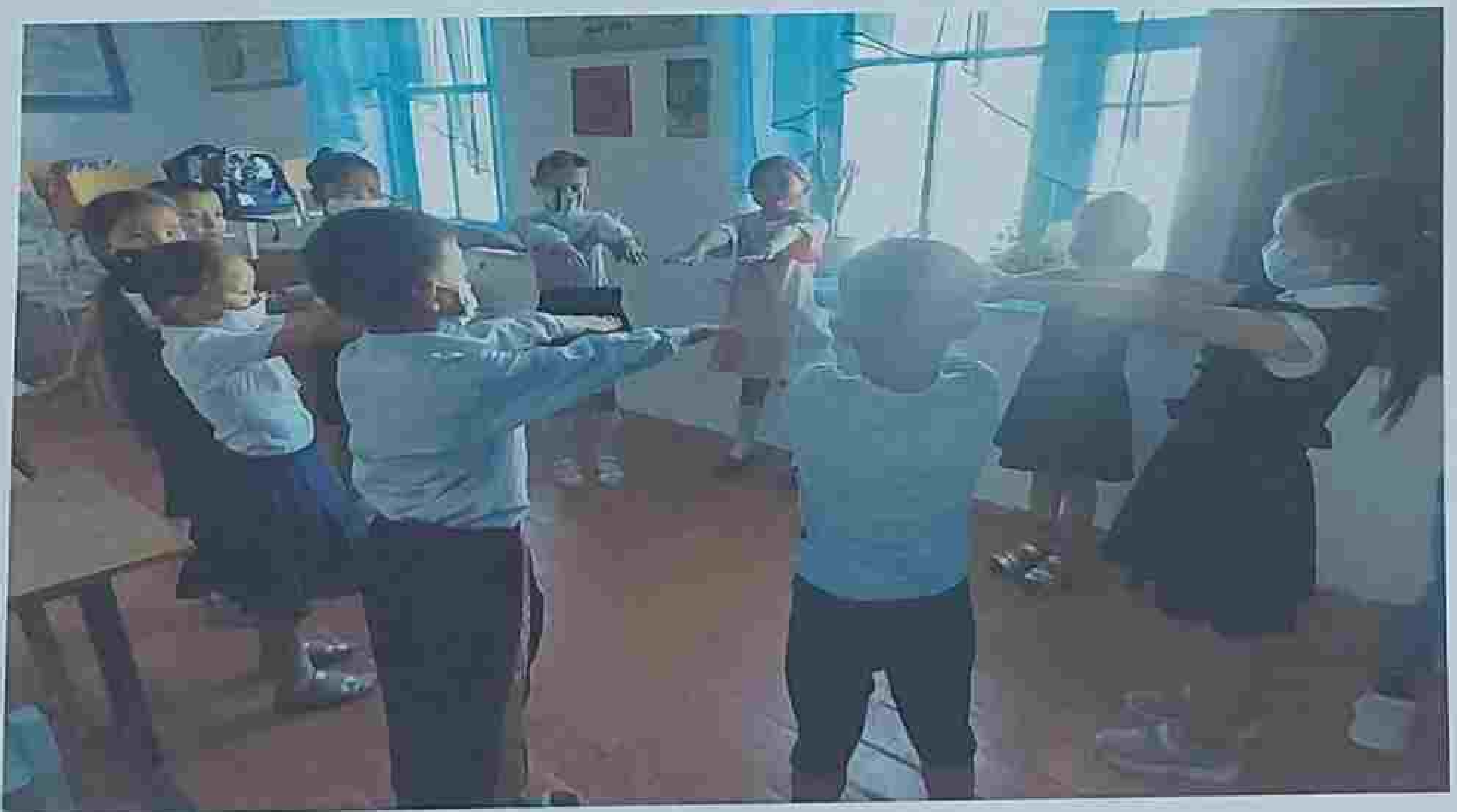
IV. Қорытынды бөлім.

Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

«Жүректен жүрекке» жаттығуы

- а) Оқушылар тренингтің өткізілуіне байланысты өз ойларын білдіреді:
 - Тренингте ең бірінші не ұнады? - Не ұнаған жоқ? - Өзің жаңадан не білдің?
- б) "Алған әсеріңіз қандай?"- стикерге өз ойларын жазып,үлкен жүрекшеге жапсырады.
- в) тренингке қатысушыларға рахмет айта отырып, тренингті аяқтау.



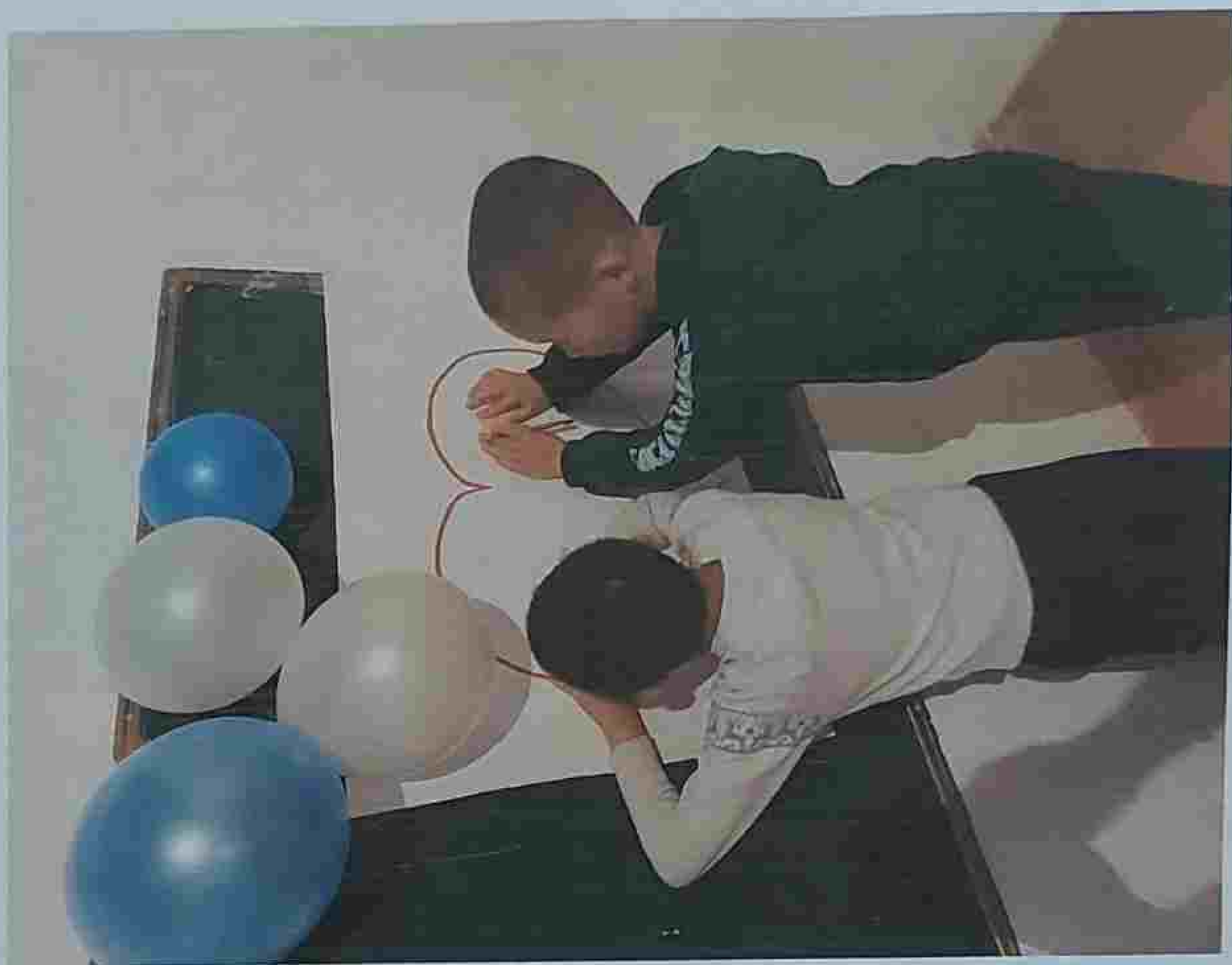












№15 шағын жинақты бастауыш білім беретін коммуналдық мемлекеттік
мекемесі

«Бекітемін»

Мектеп меңгерушісі *Деген Жаксыбаева Н*



Тренинг

Тақырыбы: «Ата-ана махаббаты»

Педагог-психолог: Қайназарова М

2021-2022 оқу жылы





№15 шағын жинақты бастауыш білім беретін коммуналдық мемлекеттік
мекемесі

«Бекітемін»

Мектеп меңгерушісі:



Жақсыбаева Н

Педагогикалық ұжымға арналған тренинг
Тақырыбы: «Шаттыққа толы жүрекпен»

Педагог-психолог: Қайназарова М

2021-2022 оқу жылы



