Қ.Сыпатаев атындағы № 7 IT мектеп - лицейі

**«Мен өмірді таңдаймын»**

Тренинг сабақ



**Дайындаған:** мектеп психологы

Н.Байсеитова

2020 – 2021 оқу жыл

 **Мақсаты:** Өзінің қайталанбас тұлға екенін сезіндіру. Адам бойындағы жақсы қасиеттерді көру, адами құндылықтарын бағалау. Бір- бірімен қарым-қатынастарын жақсарту, оларды адамгершілікке, мейірімділікке тәрбиелеу өз-өзіне сенімділігін арттыру.

“Мен тұжырымдамасына” саналы түрде көңіл бөлу.Жасөспірімдер арасындағы мазасыздық деңгейлерін азайту, мақсатқа ұмтыла білуге үйрету.

Өзін-өзі тану, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу, көңіл-күйді және эмоцияны реттеу; байланыс және өзара әрекеттесу мүмкіндігін қамтамасыз ету.

**Сабақтың түрі:** тренинг онлайн сабақ.

**Қатысқаны:** 10 «ә» сыныбы

**Сабақтың типі:** жаттығу сабағы.

**Сабақтың әдіс – тәсілі:** ойын жаттығу, тест, пікір-сайыс

**Сабақтың болжамдаған нәтижесі:**

Оқушылардың әрбірі қайталанбас тұлға екенін сезініп, өз бойларындағы адами құндылықтарды бағалайды. Оқушылар топтық жұмыстар барысында бірін-бірі тыңдауға, бірігіп ойлануға үйреніп, олардың тіл табысу қабілеттері қалыптасып, өз сезімдерін реттеуге үйренеді. «Мен тұжырымдамасына» тереңірек көніл бөліп өздеріне сенімділігі артады.

**Сабақтың жоспары:**

* Оқушыларға тапсырма 5 мин;
* «Армандар» жаттығуы 3 мин;
* «Жалғастыр» жаттығуы 5 мин;
* «Менің көңіл-күйім» тесті 5 мин;
* «Мейірімділік алаңы» жаттығуы 3мин;
* «Менің көңіл – күйім қандай?» жаттығуы 2 мин;
* «Ақиқат орындығы» жаттығуы 10 мин;
* «Сыйлық» жаттығуы 5 мин;
* Қорытынды 2 мин.

**Сабақтың барысы:**

Ұйымдастыру кезеңі.Зум платформасы арқылы онлайн.

**Кіріспе сөз**

... Адам өмірінің үміттен тұратынын ұмытпайық. Әркім келешегіне үміттене қарайды. Ғұмыр біткенде ғана бұл үміт сөнбек, әлі талай өмір сүресің емес пе? Өмірден күдер үзгендер бастарынан нендей пайда әкеледі дейсің. Ел-жұртқа әңгіме болып, өз қадірін кетіргеннен басқа. Алла алдында еш қадірі жоқ шайтан ғана жаннатқа барудан күдер үзсе керек. Сондықтан «үмітсіз шайтан» дейді халқымыз. Олай болса үміт оты жанады, жана берсін дейік.

**Тапсырма:**

**1.** «Басқа түскен қиындық қатып қалмайды»-деген сөзді қалай түсінесің?

**2.** Досыңның басына қиын іс түсті.... Әрі қарай осы қиындықтан шығаруға үміт жолдарын көрсетіп әрекет ет.

**3.** Мына арқылы қорытындылаңыз; а)қара бұлт; ә) нөсер жауын; б)шуақты күн

**«Армандар» жаттығуы**

**Мақсаты:**өзінің алдына қойған арман, мақсатын көз алдына елестету арқылы өмірге деген құлшынысын арттыру.

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Барлығы көзін жұмып, өз тілегіне құлақ түре отырып, келешек өмірін, қоғамдағы орнын, айналасындағы жандарын көз алдына елестетуге тырысады. 1-2 мин. Уақыт беріледі. Келешекте өзін көз алдына қалай елестететіні туралы айтып беру немесе қағаз бетіне түсіру.

**«Жалғастыр» жаттығуы**

**Мақсаты:**психологиялық және дене қатаюынан, күштенуден арылту, топты ұйымдастыру.

**Нұсқау:** Ақ қағазды алып, өзіңізге ұнаған түсті қарындашты таңдаңыз. Мен қалай белгі бергенде сурет салуды бастап, келесі белгі бергенде тоқтатып, қағазды сол жақ көршіңізге бересіз, ол жалғастырады. Осылай өз суретіңіз өзіңізге келгенше жалғастыра бересіз.

Қорытынды: Сізге шыққан сурет ұнады ма? Өз көңіл-күйіңізді, сезіміңізді бөлісіңіз. Өзге адамның суретін жалғастыру қиын болды ма? Байқадыңызба біз әрқашан да бір-бірімізді толық түсіне бермейді екенбіз, осындай жағдайларда да жағымды көңіл-күйде қалуға болады екен.

**«Менің көңіл-күйім» тесті**

1. Менің көңіл-күйім жиі нашар болады, жылаймын.
2. Адамдармен кездескенде оның көзіне тура қараудан қашамын.
3. Мен жиі ашуланамын.
4. Мені көпшіліктің өмірді маңызды болып көрінетін спорт, жұмыс, адамдармен қарым-қатынас қызықтырмайды.
5. Соңғы кезде мен сирек көңілсізденемін, тіпті күлмеймін.
6. мен білетін адамдардың көбі мені ренжітеді.
7. Мен әлсіздікті сеземін, жақын адамдармен мен таныстардың өміріне көңілім толмайды.
8. Соңғы уақытта көп сұрақтарға өзіндік пікірім жоқ.
9. Мен өте жай сөйлеймін, әңгімелескен адам мені түсінбей қалады.
10. мен әңгімелескен адамның сұрағына қалай жауап берерімді білмей қаламын.

**Кілті:**

**1-2 ұпай.** Сіз өмірдің қиындығына қарамастан, өміріңізге қуаныштысыз. Бұл жаман емес, бірақ белгілі жағдайда.

**3-6 ұпай**. Сіздің өмірге қатынасыңыз қалыпты, бірақ шаршағандық сезіледі.

**-9 ұпай.** Сіз болып жатқанның бәрін теріс қабылдайсыз, неліктен сіздің өміріңізде қуанышты жағдайлар жоқ? Есіңе түсірші!

**Жүйкелік-психологиялық қысымды жеңілдету тәсілдері:**

* Релаксация
* Спортпен айналысу
* Душ қабылдау
* Ыдыс жуу
* Кір жуу
* Саусақпен сурет салу (ұнға, құмға, су бетіне)
* Газетті умаждап, лақтыру
* Газетті өте майдалап, лақтырып тастау.
* Сүйікті әніңді дауыстап айту
* Қатты айқайлау, сосын жай
* Музыкамен билеу (жаймен, сосын тез)
* Жанып тұрған шыраққа қарап отыру
* Он рет терең дем алу
* Шарбаққа серуенге шығу, айқайлау
* Тісті тілмен ішінен санау.

**«Мейірімділік алаңы» жаттығуы**

**Мақсаты:** Өз бойындағы жаман, жақсы қасиеттерін жазу. Іштегі жағымсыз жайттарды сыртқа шығарту.

Әр адам сиқырлы жасыл айнасыз-ақ өзіңің жақсы-жаман қасиеттерін біледі.

Қатысушылар түрлі түсті қағаздан жасалған гүлге жақсы (плюстарын +) жақтарын жазады да тақтада ілінген табиғаттың суреті жасалған плакатқа әр бала жапсырады. Ал жаман қасиеттерін (минус- ) шоғайнаға арам шөпке жазады да ортада тұрған қоқыс жәшігіне умаждап лақтырып тастайды.

**«Менің көңіл күйім қандай?» жаттығуы**

Балалар өз көңіл күйлеріне сәйкес келетін суретті тауып айтады. (Көңілді, көңілсіз, ренжеулі, қорқынышты, ...т.с.с.). Сол кездегі өздерінің көңіл күйлерін баяндайды.

**«Ақиқат орындығы» жаттығуы**

**Мақсаты:** Оқушылардың қорқыныштары мен стресстерінен арылту, ашық болуға шақырту.

Алдарыңызда топтың ортасында карточкалар жиыны тұр. Енді сендер кезекпен ортаға шығып, аяқталмаған ойлары бар карточкаларға жауап берулеріңді сұраймын.

Карточкадағы сөйлемдер

-Ең үлкен қорқыныш –бұл...

-Мен мынадай адамдарға сенбеймін...

-Мен ренжимін, егер...

-Мен ұмытпаймын, егер...

-Маған көңілсіз, егер...

-Егер маған дауыс көтерсе, мен...

-Мен қарсыласқанда...

-Егер мен сенімсіз болсам...

Жүргізуші: Сөйлемді аяқтағанда сіз қандай сезімде болдыңы? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсізідік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз. Ежелгі кезде адамдар өздеріне талисмандар ойлап табатын. Бүгін біз өзімізге қолдау ойлап табамыз.

«Менің таңбам»

Жүргізуші: 15 ғасырдың екінші жартсында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын мақтан тұтқан. Бұл таңбадан адамның жеке ерекшеліктерін, отбасы жетістіктерін, мінезін білуге болған. Таңба –негізгі қалқан болып табылған. Қалқан –қиын кезде қорғаныш, көмекші. Қазір әрқайсымыз өзімізге таңба жасаймыз. Ол үшін сендер таңба бейнесі бар парақтар аласыңдар, ол бес бөлікке бөлінген. Сендер ең бірінші нені істей аласыңдар, екіншіден-өздеріңді жақсы сезінетін жер (отбасы, мектеп, достарыңның ортасы, т.б.).Үшіншіден- ең үлкен жетістігім. Төртіншіден-сенімді үш адам. Осының бәрін сөз, сурет, символ арқылы көрсетіңдер. Бесіншіден-өзің туралы естігің келетін үш сөз.

Біз дайындаған жұмыс өзімізге көмектеседі. Осыны әрқайсымыз есімізде сақтауымыз керек:

-ішің пысқан кезде өзің істей алатын жұмысты еске түсіру;

-жалғыздықты сезінгенде өзіңнің ойларыңды бөлісе алатын адамдарды еске түсіру;

-өз жетістіктеріңді еске түсіріп, сенімді түрде тағы да қандай жетістікке жете алатының туралы ойлан;

-өзіңе жайлы, демалатын жерді ойла;

-өзіңді нашар сезінгенде, ренжіп, қорыққанда, қапаланған кезде рухыңды көтеру үшін өзің туралы естігің келетін үш сөзді дауыстап айт.

 **«Сыйлық» жаттығуы**

**Мақсаты:** Оқушыларды өмірге деген ынтасын арттыра отырып адамдарға, қоғамға керектігін сезіндіру (ата-анасына, туыстарына, достарына т.б.).

* Әр бала өзінің кімге керектігін айтады.
* өзі жақсы көретін адамға қимыл мен ым арқылы қасында отырған оқушыға сыйлаған затты көрсету керек, ал көршісі затты алып алғыс білдіре отырып қабылдайды.

**Қорытындылау:**

**Кері байланыс:** бүгінгі сабақтан не білдің, алған әсерің.