№44 мектеп гимназиясы

***Тренинг сабақ***



**Тақырыбы:** « Мақсат-жетістік желкені»

Өткізген: Психология 4 курс студенті

Сисенғалиева Ш.С.

Орал 2018

**Тренингтің мақсаты:**
1. Оқушылардың өзін-өзі тани білудің негізгі шарттарымен таныстыру, өзін бағалата отырып, өз бойындағы сапалық қасиеттерді дамыту.
2. Өзіне-өзі сенімділікті және кез келген жағдайда жақсы бейімделуге дағдыландыру.
3. Өз құндылықтарын және жағымды «Мен – тұжырымдамасын» қалыптастыру.
5. Өз бетінше шешім қабылдай алатын, бәсекеге қабілетті толыққанды дамыған тұлға қалыптастыру.
**Әдістемелік жарақтау:** «Менің жағдайым» бланкалары, фломастерлер, ватмандар, қарындаштар, қағаз,
Жүру барысы:
1. **Сәлемдесу салты**
Жеке-даралықтың көп түрлілігі және өзара іс-қимыл процестерінде жеке тұлғаның қасиеттерінің мәні туралы оқушылардың білімдерін өзектендіру «Бір күнгі танысыңа, қырық күн сәлем» дегендей? Біз бүгінҚатысушылар бір-бірімен дәстүрден тыс амандасудың түрлерін көрсетеді:
• Бір-біріңе күлімсірей қарап, алақанның ішін және сыртын тигізіп сәлемдесу.
• Оң жақ, сол жақ тізелерін түйістіру арқылы сәлемдесу.
• Оң жақ, сол жақ иықтарын тигізіп сәлемдесу.
• Маңдайларын бір-біріне тигізіп амандасу. 5 мин.
2. **Танысу**
«Визитка» Гормошка жасайды, ол 4 бөліктен тұрады.

2. Топтың жұмысы ережесі Біртұтас жұмыс кеңістігін қалыптастыру. Сана-сезім шабуылының әдісі:
«Қазір және мұнда» ережесі, шынайы болу, сөзді және әрекетті бағалауға болмайды,жауапкершілік ережесі, тыңдап ал, содан кейін айт ережесі, белсенді бол. 3 мин.
3. Негізгі бөлім.
**«Менің жағдайым**» бланкілермен жұмыс Өзін-өзі тану процесін тереңдету, Мен – жағдайлардың арасындағы байланыстар мен қарым-қатынастарды орнату «Мен оларды қаншалықты білемін?», «Мен оларды қаншалықты жақсы көремін?» бланкілердегі бағандарды толтыру. - тапсырманы орындау барысында қандай сезімде болдыңыз?
4. **«Мен кіммін»** жаттығуы Қатысушыларға ақ парақ алып, оның көлденеңнен 3 қатарға бөлу тапсырылады. 1-қатарға «Мен – қандай оқушымын?» деген сұраққа жауап жазады; 2-қатарға «Алдағы уақытта қандай болғым келеді??»; 3-қатарға сол жақтағы көршісі «Ол – қандай?» Талқылау:
Талқылау барысында мына мәселелерге көңіл аударған жөн:
- Қаншалықты адам өзін жақсы біледі
- Өзіне деген қатынасы
- Өзіндік «Мен-тұжырымдамасы» басқалардың айтқанымен сәйкес келе ме
5. «Ең – ең» жаттығуы Оқушылар 2 шағын топқа бөлінеді. Екі топ бір-бірін қабылдауы.. 2 топқа ватман қағазы, фломастер беріледі. Тапсырма: Мектеп түлегінің моделін жасау.
Талқылау:
- тапсырманы орындау барысында қандай сезімде болдыңыз?
6. Сергіту жаттығулары – энерждайзер.
«Поезд» жаттығулары Психологиялық және физикалық қобалжулықтан арылу, дұрыс пікір қалыптастыру Ойын шеңберде өткізіледі. Алдымен бірінші, екінші деп саналу керек. Бірінші қадам – алақанмен шапалақтау, екі рет аяғымен тоқылдату. Екінші қадам – екі шапалақ, бір топылдату. Қозғалыс кезекпен қайталанады: бірінші – екінші – бірінші – екінші жәнет.с.с шеңбер бойынша: пойыз доңғалақтарының шуылын салып көрсетеді. Ойын барысының өн бойында қарқын үнемі тездетіледі. 2 мин.
7. «Тірек нүктесі» жаттығуы Психологтың сөзі: Әр адамның бойында өзіне ішкі бостандық сезім мен күшіне сенім білдіретін, яғни өзі бағалайтын, өзіне ұнамды, өзі жақсы көретін қасиеттері, жақсы жақтары болады. Оны біз тірек нүктесі деп айтайық, өйткені қиын сәттерде сол қасиеттер көмек береді.
Тапсырма.
Әр қатысушы өз бойындағы тірек нүктесін атап кетсін. Қасиеттерін тіке, сеніммен айту қажет. Алайда «бірақ», «егерде», «мүмкін» деген сөздерді қоспай айту керек. Көрермендердің қатысушыларға өз пікірлерін айтуға құқығы жоқ. Оқушы бойындағы аталған жақсы қасиеттерге, яғни тірек нүктелеріне, күшті жақтарына түсінік беру міндетті емес. Оған сенудің өзі жеткілікті. Әр қатысушыға 1 минут уақыт беріледі.
Талқылау:
Пікірталаста әр қатысушының сөздерінде не қайталанды
және осы тапсырма барысында қандай сезімдерде болғандары туралы талқылау қажет.
8. «Біз не үшін жақсы көреміз» жаттығуы Айналадағылармен өзара әрекеттесу арқылы біз әдетте олар бізге ұнайтындығын немесе ұнамайтындығын байқаймыз. Яғни көбінде бұл адамның ішкі қасиеттерін бағалаумен байланыстырамыз. Біз адамдардың қандай қасиеттерін бағалаймыз, қабылдаймыз соны бағалап көрейік. Сіздерге өзінің көріністері арқылы өте ұнайтын адамды топ ішінен таңдап алыңыз. Сол адамда ерекше ұнайтын 5 асыл қасиетті таңдаңыз. Ал енді, адамды көрсетпей сол қасиеттерді айтасыз. Бастадық! Сіздің уақытыңыз бітті! Сонымен сіздер кезекпен мінездемені айтыңыз, ал біз осы мінездеме кімге лайық екенін анықтап көрейік. Кім бастайды?
9. Релаксация
10. «Өз-өзіне деген сенімділік» жаттығуы Өзіндік анализ. Қатысушылар интерактивті тақтадағы тұжырымдарға сәйкес келесі түстерді таңдайды:
Жасыл – иә, мен бұған сенімдімін.
Сары – мен сенімді емеспін.
Қызыл – бұл мен үшін мәселе.
Талқылау:
Егер де түстер спектірінде жасыл түс басымырақ болса –онда мұғалімдер өзіне сенімді, мақсатқа бағытталғыш тұлға. Сары түс - өзіне деген сенімділіктің жетіспеуін білдіреді. Қызыл түс – индивидуалды дамуына кедергі келтіретін мәселелер барын білдіреді және өзіңе көңіл қоюды талап етеді.
Нәтижесінде ұжымда мұғалімдердің өзіне-өзі сенімділіктердің деңгейін көруге болады.
11. «Менің жетістігім» жаттығуы Тренингке қатысушылар «Мен өмірде неге қол жеткізгім келеді?» тақырыпқа қысқаша 2-3 сөйлемнен тұратын эссе жазады
Қорытынды бөлік.
«Менің көңіл-күйімнің түсі» жаттығуы Көңіл-күй жаңалықтарын сезіну.
Санамен қозғау әдісі:
- бүгінгі тренингте не нәрсеге үйрендіңіз?
- не нәрсе есіңізде қатты қалып қойды?
Қатысушылар тренингтік жаттығудан алған әсерлерін, сезімдерін, көңіл-күйлерін бейнелейді, суреттейді.
Талқылау. Әр қатысушы өз суретіне талдау жасайды, сезімін айтады.
4. Қоштасу
«Шырақ» жаттығуы Тренингке қатысушылардың қарым-қатынастарын үйлестіру Қатысушыларға бір-бір шырақтан алып сол жақтағы көршісіне тілек айтып, көршісінің шырағын жағады.

5. Кері байланыс.
«Ашық айтқанда»

Қатысушыларға «Ашық айтқанда» деген аяқталмаған сөйлемдер бланкісі беріледі.