**Тақырыбы:** «Мен мамандық әлеміндемін»

**Мақсаты:** оқушылардың кәсіби бағдар мен кәсіби өзін-өзі анықтауға ертерек тәрбиелеу және дайындау.

**Сабақтың  көрнекілігі:** Нақыл  сөздер, фотосуреттер.

**Жүру барысы:**

1. «Сәлемдесу» жаттығуы
2. «Өз жұлдызыңды тап» жаттығуы
3. «Ең жақсы» жаттығуы
4. «Көбірек кім мамандық айтады?» жаттығуы
5. «Армандар мен болашақтан хат» жаттығуы
6. «Жалғастыру» жаттығуы
7. «Жардан құлау» жаттығуы
8. «Бақыт жолындағы жіп» жаттығуы
9. «Бос микрофон» рефлексия

Статистикалық мәліметтер бойынша негізгі және жоғары мектеп бітірушілердің оннан жетеуі мамандық таңдауда қателеседі, сондықтан колледж бен жоғары оқу орнын бітірушілердің 70 пайызы алған мамандықтары бойынша жұмыс істемейді

«Өскенде кім болғың келеді?», – бұл сұрақ үлкендердің кішкентай балаларға қойғанды жақсы көретін ең кең таралған сұрақтардың бестігіне кіреді. Мектептік өмір көзді ашып – жұмғанша өтті де кетті, ырқымызға бағынбай қоштасу кеші де, ҰБТ да жақындап келеді, ал “Кім болам” деген сұрақ түлекті де, оның ата – анасын да одан бетер алаңдатуда. Сол кезде адаспай өз мамандығымды қалай табуға болады деген сұрақ туындайды.

Ең бірінші мамандықтан не қалайтыныңды жақсылап ойланып ал. Саған қандай салада жұмыс істеген қызықты, қандай өмір салтын жоспарлайсың, жоғары жалақы саған қаншалықты маңызды, осындай сұрақтардың бәрін жақсылап ойланып ал.

«**Сәлемдесу –танысу» жаттығу** . Джест арқылы амандасу

Мақсаты : Оқушылардың есте сақтау қабілетін дамыту .

Нұсқау: Қатысушылардың шеңбер бойымен тұрады. Өз есімдерін атап, амандасудың ым-ишарасын жасайды. Келесі кезектегі қатысушы өзінен тұрған адамның есімі мен ым-ишарасын айтып , өз есімі мен ыи-ишарасын көрсетеді . Ойын осылай жалғаса береді.

**«Өз жұлдызыңызды тап» жаттығуы**.

Мақсаты: Өзіңе сенімділікті сезінуге және босаңсуға мүмкіндік жасау.

Нұсқау : шеңбер бойында отырып көзіңізді жұмыңыз. Үш рет дем алып, үш рет дем шығарыңыз. Ал енді көз алдыңызға жұлдызды аспанды елестетіңіз. Жұлдыздар үлкен және кішкентай, жарық және сығырайған. Біреулерге бұл бірнеше жұлдыздар, ал басқаларға сан жетпейтін біресе жақындап, біресе алыстайтын жарық нүктелер. Сол жұлдыздарға қарап өзіңе ең керектісін таңдап ал. Мүмкін ол сіздің арманыңызға ұқсайды, әлде бақытты, қуанышты, шабытты балалық шағыңызды еске түсіреді ме? Тағы да жұлдызыңызға қарап оны ұстап алдыңызға қойыңыз, жақсылап ұстап, оның қандай екенін және жарықтығын есіңізге сақтап қалыңыз.

Ал енді алақандарыңызды жоғары созып, керіліп көздеріңізді ашуға болады. Қолыңызға түрлі қағаздарды алып, өз жұлдызыңызды салыңыз. Қиып алып біздің жұлдызды аспанымызға жапсырыңыз.

Енді біздің жұлдыздарымыз әр сабақта өзінің шуағын шашып, достығымызды нығайтып отырады. Соңғы сабақта сіздер оны өздеріңізбен алып кетесіздер. Олар сізге білім жолында , барлық сынақтарда өмір бойы көмектеседі. Жұлдыздарға мұхият қараңыздар, олардың барлығы әр түрлі сіздер мен біздер сияқты бір – біріне ұқсамайды.

Содан кейін барлық оқушылар өздерін жұлдыз санап немесе өзін биік белестен көрінген тұлға ретінде көрсетіп, қызыл матаның үстінен жүріп шығады.

 **«Ең жақсы» ойыны.**

Қатысушылар екі командаға бөлінеді. Әрбір командаға мынадай нұсқау беріледі, оқушылар берілген мінездеме қай мамандыққа сай екендігін айтулары керек. Мысалы, ең ақшасы көп мамандық. Қай мамандық ең ақшалы болып табылады.

Қатысушыларға келесі мамандық мінездемелері ұсынылады:

Ең ақшасы көп- бухгалтер, экономист.

Ең жасыл- эколог, географ, бақташы, гүл өсіруші.

Ең тәтті-аспазшы, кондитер.

Ең күлкілі- клоун, карикатурашы.

Ең жауапты- сот, бухгалтер.

Ең салмақты-мұғалім,заңгер.

Ең қарым-қатынасы күшті-бизнесмен. Әр топ өз жауап нұсқаларын береді.

Оқушылар өзіңе ұнаған геометриялық фигуралардың кез келгенін таңдауы тиіс. Әр фигура қандай да бір адам бойындағы қасиетті, қабілетті білдіреді. Әрқайсысымыз өзімізді танып көрелік.

**Квадрат.** Сенде төзімділік, шыдамдылық, еңбекқорлық дамыған. Өз айналана адамдарды жинап ұйымдастыру, реттеу және жүйелеу қабілетін баршылық. Сенен үздік администратор шығады

**Зигзаг.**  Сенде әсемдікті көре білу қабілетін жоғары қалыптасқан, сондай- ақ  шығармашылық қабілетін, ой- өрісін дамыған. Сенде табиғи өткіройлылық бар, өз айналана қабілетті адамдарды жинай аласын. Сені шаблондар, ережелер, нұсқаулар қызықтырмайды. Бастаған істі аяқтауға төзімділіктің жоқтығы бөгет жасайды.

 **Шеңбер.** Сенде адамгершілік жоғары дамыған. Сен  өз әріптесінді тыңдай аласың және оның қайғысы мен қуанышын бірге бөлісесін , басқаның ауарпатылығына жәрдемдесу қабілетін жоғары қалыптасқан.Саған жеке адамдар арасындағы кикілжіңдер тән емес, өзіңді олардан аулақ ұстайсың Сенен үздік психолог шығуы мүмкін.

 **Үшбұрыш .** Саған басқарушылық қасиет тән. Өз көздеген мақсатына қол жеткізуге барлық мүмкіншілігіңді жасайсың. Өзіңе сенімдісің және жеңіске, жетістіктерге, ұтыстарға оңай қол жеткізесің. Айтқаныннан шықпайсың, абыройлысың. Сен қоғамда, өмірде жоғары жетістіктерге қол жеткізесің, жұмысыңда жоғарыға көтерілуге бейімділігін бар.

**Мамандық таңдауда мынадай бір формула бар:**

«ҮЙРЕНГІМ КЕЛЕДІ – ҮЙРЕНЕ АЛАМЫН – ҮЙРЕНУ КЕРЕК».

ҮЙРЕНГІМ КЕЛЕДІ –бұл талап-тілектің, мақсат пен мүдденің, ынта мен ықыластың кеңістігі;

ҮЙРЕНЕ АЛАМЫН – қабілет-қарымның, таланттың, денсаулықтың кеңістігі;

ҮЙРЕНУ КЕРЕК – еңбек рыногындағы сұраныстардың, аймақтағы әлеуметтік-экономикалық проблемалардың, әлемдік экономикалық даму тенденцияларының кеңістігі.

**Тренинг: «Кім көбірек мамандықты атайды?» жаттығуы**

Барлық қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Олар бір- біріне доп лақтыру арқылы мамандық түрлерін айтады. Кім де кім көп мамандық атаса сол жеңіске жетеді.

Ескерту: Бір ойыншыға қатарынан доп лақтыруға болмайды. Және қолда допты  үш секундтан артық ұстамау керек.

Хирург , Фабрика басшысы , Хатшы, Бугалтер , Слесарь, Инжинер,

Кітапханашы , Банк қызметкері , Сатушы , Мұғалім , Мүсінші.

 **Ситуациялық сұрақ. (Оқушылар өз пікірін ортаға салады.)**

Мен хирургпын

Шарты: Ауруханада 5 емделуші  бар. Олар:

Бес айлық қыз бала

Алты жасар дарынды бала

Көп балалы ана (10 баласы бар, 70- тегі ана)

Қаңғыбас

Құрылысшы

Жүрек  біреу. Осылардың қайсысына операция жасар едің. Біреуін ғана таңдауың қажет.

 **«Армандар» жаттығуы**

Барлық қатысушы шеңбер бойымен отырып, 3-4 рет терең дем алып, көздерін жұмады. Өз тілектеріне көңіл аудара отырып, болашақ мамандығын, қоғамдағы орнын, жақын арадағы қоршаған ортасын елестетеді. 1,5 минут уақыт беріледі. Жанға жағымды әуен ойнайды.

Берілген уақыт өткеннен соң тағы да 3-4 рет терең дем ала көздерін ашады. Топ өзінің алған әсерімен  бөліседі. Тренер әркімнің айтқандарын  толықтырады, яғни әрқайсысының қол жеткізгісі келетін, алға қойған мақсат, армандарының бар екенін айтады.

Топ қатысушыларының күтетін және күдік алатын, қорғанатын нәрселері.

Әрқайсысы өздерінің жеке- жеке не күтетіндіктері мен қорқатын жағдайларын айтады. Қатысушылардың барлығы өз ойларын айтып болған соң, «дәл осы жерде  және қазір» болатын жұмыстың мәні түсіндіріледі.

 **«Жалғастыру» жаттығуы.**

Мақсаты: психологиялық және дене қатаюынан , күштенуінен арылту , топты ұйымдастыру.

Нұсқау: Бір қағаз алып, ең жағымды қарандашты таңдайды. Шапалақ ұрғанда нені қалайды соны салады, қайтадан шапалақ ұрғанда қасындағы қатысушыға сурет пен қарандашты береді. Сосын тағы да шапалақ ұрып, келесі қатысушы жалғастырады. Сөйтіп сурет қағаз иелеріне келгенше жаттығу жалғасады.

Сурет ұнадыма? Өз сеніміңізбен, көңіл күйіңізбен бөлісіңіз. Өзге адамның суретін жалғастыру қиын болды ма ?

**«Мамандық» акроөлең жаттығуы**

Нұсқау : Әр топ мамандыққа байланысты акроөлең шумақтарын шығарып айтады.

М-

А-

М-

А-

Н-

Д-

Ы-

Қ-

**7. «Жардан құлау» жаттығуы**

Мақсаты: Оқушыларды қиындықтан шығуға , қиындықты жеңуге үйрету.

Нұсқау: Оқушыларды бір сызық бойымен тұрғызып , қолдарын мықтап ұстап, бір оқушыны көшбасшысының қасына тұрғызады. Сол оқушы жардан құламау үшін , сызылған сызықтан аспай , қол ұстасқан оқушылардың көмегімен қатардың соңына дейін бару керек. Ал қатардағы оқушылар өтіп келе жатқан оқушыға көмектеспей , қимылдап тұру керек.

 **«Бақыт жолындағы жіп».** Жіп арқылы қатысушылар бір-біріне жылы лебіздерін айтады.

**«Бос микрофон» (рефлексия )**

Еркін түрде қатысушылар психологиялық тренингтен алған әсерлері туралы пікір бөліседі

**Қорытынды:**

Бүгінгі кешімізді мына өлең жолдарымен аяқтауға рұқсат етіңіздер:

Еңбек етсем, ертеңгі- бақытыма сенемін.

Масқатыма жеткізер- уақытыма сенемін.

Достық іспен қасты да- жеңеріме сенемін,

Ақыл, сана білім мен- өнеріме сенемін.

Арым- таза, ақ көңіл- адалдыққа сенемін,

Абыройлы, ақ ниет- адамдыққа сенемін!- дегендей ел сеніміне кіретін құрметті мамандық иесі боламын десеңіздер бүгінгі кездесуде айтылган ақыл кеңестерді жадыңызда ұстап ілім- білім алуға барлық күш жігерлеріңді жұмсап, егеменді еліміздің ертеңі -болашақ маман иелері болуларыңызға тілектестігімді білдіремін!

Қорытынды:

Сізге тренингте не ұнады?

Не ұнаған жоқ?

Тренинг- сабақ керек пе, ол мамандық таңдауда көмектесе ме?

№ 44 мектеп гимназиясы

***Тренинг сабақ***

 

**Тақырыбы:** Мен мамандық әлеміндемін

Өткізген: Психология 4 курс студенті

 Сисенғалиева Ш.С.

Орал 2018