№44 мектеп гимназиясы

***Тренинг сабақ***



**Тақырыбы:** «Менің сенімім мол! »

Өткізген: Психология 4 курс студенті

Сисенғалиева Ш.С.

Орал 2018

Тақырыбы: Менің сенімім мол!

Мақсаты:

1. Оқушылардың сенімділігін, мінез-құлықын, эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру. Өз-өзіне сенімін арттыру.

2. Мақсатқа жетудегі үміт пен сенімділікті ояту. Сенімділік туралы білімдерін жаттығулар арқылы нығайту.

3. Оқушыларды үнемі ақжарқын, көңілді, мейірімді болуға және әркім өз тағдырына жауапты екенін айта отырып, өмір заңдылықтарына төзімді, шыдамды етіп тәрбиелеу.

Көрнекілігі: интерактивті тақта, слайд, шар, ұлағатты сөздер.

1. Өз күшіңді сезінудің өзі күш береді. Л.Вовенарг.

2. Өзіңе сен, өзіңді алып шығар,

Еңбегің мен ақылың екі жақтап. Абай

3. Үрей атаулының бәрін білім жеңеді.

Сабақ әдісі: әңгімелесу, талдау, ой толғау, сұрау, пікір алмасу.

Түрі: тренинг

Тренинг құрылымы:

І. Ұйымдастыру кезеңі.

ІІ.Негізгі бөлім.

**«Сіздің көңіл – күйіңіздің түсі қандай?»** жаттығуы

**«Сиқырлы қобдиша»** жаттығуы

**«Сенімділік»** жаттығуы.

**«Биіктік»**  жаттығуы .

**«Мен саған сенемін**» жаттығуы

**«Жунглидегі жаңбыр»** жаттығуы

Тренингтің жүру барысы:

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

Күлімдеп күн бүгін, (қолдарын көтереді)

Қарады маған да. (қолдарын кеуделеріне қояды)

Күлімдеп күн бүгін,

Қарады саған да. (қолдарын көршісінің кеудесіне қояды)

Шуақпен төгіп нұр.

Күлімдеп күн ертең, (қолдарын көтереді)

Қарайды маған да. (қолдарын кеуделеріне қояды)

Күлімдеп күн ертең,

Қарайды саған да. (қолдарын көршісінің кеудесіне қояды)

Шуақпен төгіп нұр.

ІІ. Негізгі бөлім.

«Сіздің көңіл – күйіңіздің түсі қандай?» жаттығуы

Қатысушыларға табақшада түрлі-түсті конверттер ұсынылады. Әд адам өзіне ұнаған түстегі конвертті алып ашады. Конверттің ішінде әр түстің мінездемесі жазылған.

Көк. Сіз зат пен оқиғаның мәніне жетіп, өзіңізде қалыптасқан пікірді айтады екенсіз. Ешер қажет болса, бұл ойыңызды еш бүкпесіз, тіке айта аласыз. Сонымен бірге күрделі жағдайларда не істеуді білмей абдырап, саспайды екенсіз. Сондықтан да, қиын сіттерде құрбыларыңыз, жостарыңыз сізбен ақылдасасыз.

Көк түс сізге күнделікті шаршап шалдығудан, басыңыздың қатуынан аулақ болуға көмектеседі. Сізге кекшілі бар киім кию де, жатын бөлмеңіздің қабырғасын көкшілмен бояп қоюда ұнауға тиіс.

Жасыл. Сіз аяғыңыздан нық тұрғансыз, әр нәрсеге байыппен қарауыңыз айналаңызда болып жатқан оқиғаларды қалт жібермеуге мүмкіндік береді. Сіз жақынжуықтарыңызға қамқор болып, достарыңызды демеп жүреді екенсіз, сондықтан да сізде достар көп.

Сіз осы жақсы қасиеттеріңізді дамыта түсу үшін жасылы бар қағазды, жасыл түсті сабынды және жасыл түсті иіссуын пайдаланып жүргеніңіз жөн.

Қызыл. Сізге алға ұмтылыс, ізденіс тән. Өміріңізде сіз бір мақсатты алға қойған болсаңыз, сол жолдан таймай алға ұмтылады екенсіз. Бірақ мұндай ұмтылыстың қиын жақтары дабар. Сол үшін қай мақсатты алға қойсаңыз да оның орындалуы мүмкін бе, жоқ па деп ойлап алғаныңыз жөн.

Өйтпесеңіз кей жағдайда қалт басып, сәтсіз қадам жасауыңыз мүмкін.

Өзіңіздің алғырлығыңызды, алға ұмтлғыштығыңызды білдіре жүру үшін киім-кешегіңізде қызыл түсті пайдаланып, тырнағыңызға қызыл түсті лак жаққаныңыз дұрыс.

Сары. Сіздің өзіңізде күн сәулесісіз. Барлық жандармен тамаша қатынаста жүресіз. Сіздің жүрісіңізде күлкі, жылы қабақ жұртты сізге магниттей тартады. Құрбыларыңызға сан жетпейді. Жұмыс орнында бастығыңыз сіздібағалайды, ал сіз әріптестеріңізбен айқай-шуға бармай, жақсы қатынас орнатып жүресіз. Көп жан сіздің досыңызды пайдалануға тырысады. Бірақ сіз іштей оларға деген өкпеңізді «ренжітіп алам» деп айтпай жүресіз. Әркімде нашар көңіл-күй болатынын білетін кезіңіз жеткен сияқты. Сондықтан да өз проблемаңызбен бөлісіп, жүрегіңізге түскен ауыыртпалықты жеңілдеткеніңіз абзал.

Ашық сары түсті көйлек кисеңіз, үйде сары түсті орамал, сары бар ыдыс-аяқ көңіл-күйіңізді көтере түспек.

Ашық көк. Басқалардың қажетіне қарай білуге талпынады. Ол адамға ізденгіштік, еңбекқорлық тән, ақылы мол.

Қызғылт сары. Әнді жиірек тыңдағанды ұнатады және ол адамдар жанын жадырататын күндерді аңсайды екен.

Көгілдір. Бұл адамдар ұйықтар алдында бүгін қанша адамды күлдіргенін, ренжіткенін естеріне алып, жасаған іс-әрекеттерінің барлығына талдау жасап, қатесін мойындап отырады екен.

**«Сиқырлы қобдиша»** жаттығуы

Кішкентай сиқырлы қобдишадан сендер жан-жақты және қайталанбайтын бүгінгі бейнені көресіңдер. Оған күліп қарауларың керек. Күлкі – бұл өз көңіл-күйіңе, жақын адамдарың мен достарыңның жүрегіне жол табатын қасиетті кілт. Үйде, мектепте, көшеде, ата-анаңа, мұғаліміңе, достарыңа жиі күлімдеп, мейірімді қарым-қатынаста бол. Сәлемдескенде күлімде. Мейірімді күлкі, әдемі жымиыспен де кедергілерді жеңуге болады. Неғұрлым адам көңілді жүрсе айналасына адамдар мен жақсылық өзі-ақ топталады. Табиғат біздің миымызға түсетін психикалық ауырлықтан қорғанудың тамаша құралы жылау мен күлкіні берген. Күлкі - жүйке жүйесінің ерекше қорғанышы. Ол қауіпті импульс ағымдарынан құтқарады.

Күлкі жандарыңызға серік болсын!

Жан-жақты қайталанбайтын бүгінгі сабаққа дайын кім болып шықты?

Сендер ол бейнеге күліп қарағанда, ол сендерге қалай қарады?

Әр адам жан-жақты және қайталанбайтын бейне екеніне көз жеткіздік. Жаңағы көрген бейнелеріңді үлгі тұтыңдар.

**«Сенімділік»** жаттығуы

Алдарыңызға берілген екі беттен тұратын жүрекшенің бір жағына жағымды, бір жағына жағымсыз қасиеттеріңізді жазыңыздар. Жағымсыз жақтарыңызды ешкім көрмесін, жыртып қоқыс жәшігіне тастаңыздар, жағымсыз жақтарыңыз осымен кетсін.Ал жағымды жақтарыңызды жүрек жақ кеуделеріңізге іліп қойыңыздар. Енді сіздердің бойларыңызда жағымды қасиеттер ғана қалды.

**«Биіктік»**  жаттығуы

Мақсаты: оқушының өмірлік жетістіктеріне жету мақсатына талпындыру , сенімділігін нығайту .

Жаттығу барысы: қатысушылардың біреуі шығады . Оған мынадай нұсқау беріледі : «Қабырғаға жақын тұр , сосын секір . Қай жерге дейін секіргенін бергілеу» .

Талдау. бірінші және екінші белгі салыстырылады . Қатысушылар мынадай сұрақтарға жауап беру керек .:

-          Белгі  қойылған биіктердің айырмашылығы болды ма ?

-          Бұл айырмашылыққа не әсер етеді ?

-          Қойылған талап пен мақсат нәтижесі жақсарады ма , әлде нашарладыма ?

-          Қалай ойлайсыңдар , өмірде де осындай жағдайлар кездесе ме ?

**«Мен саған сенемін»** жаттығуы

Екі-екіден жұпқа бөлініңіздер. Бір-біріңізге қарама-қарсы отырыңыздар. Шамалы уақыт бір-біріңіздің көздеріңізге қарап, үндемей отырыңыздар. Кейін қарама-қарсы отырған екі адам бір-біріне «Мен саған сенемін, себебі сен.....» деп оқушының бойындағы сенімді ететін қасиеттерін айтасыздар.

**«Жунглидегі жаңбыр»** жаттығуы

Оқушылар орындарында отырып, үстелге қолдарымен жаңбырдың дыбысын салады. Жаңбыр ақырындап жауып бастады, жаңбыр жаймен жауып тұр. Ақырындап күшейе түсуде

Қорытынды:

Қымбатты оқушылар! Бүгінгі күнімізді сүйіспеншілікпен қарсы алып сабағымызды бастаған болатынбыз. Ал, енді әдемі күлкімізбен, нық сенімділікпен мына өлең жолдарын қайталау арқылы сабағымызды аяқтайық.

Мен өзіме сенемін /қолын жүрегінің тұсына қояды/

Мен саған сенемін /қолын көрші баланың иығына қояды/

Сен де өзіңе сенесің /қолын көрші баланың иығына қояды/

Және мен де өзіме сенемін /қолын жүрегінің тұсына апарады/