

# Тайтөбе орта білім беретін мектебі

Мектеп психологы: Арнагазиева Д.Д.

Мақсаты: Тәрбиеленушілердің көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, оларға құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орнату білу.

Тренинг сабақтың құрылымы:

1. Танысу

2. Әдістеме «Менің мінезім»

## Өзгеден табылмайтын өз мінезім!

3. «Мен-үй-де», «Мен-мектепте» жаттығуы

4. «Ыстық карта» жаттығуы

5. Релаксациялық жаттығу «Сарғырама»

6. Рефлексия.

Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келдіңіздер! Бүгін сіздердің көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-араңызға құрметпен қарауға, бір-біріңізбен сыбайластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингте ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын!

Төңіргі кезеңде:

1. Белсөздімен аяқтату.

2. Бірінің жұмыс істеу.

3. Бір-біріне кеңесші келтіріну.

4. Ол обьектіге ашық айта білуге үйрену.

5. «Міне іздеймін» нәрсені алу.

6. Дәлелдермен жақсы іс-арми қатынаста болу.

7. Оқу-тәрбиені ұйымдастыру.

2025 жыл

# **Тайтөбе жалпы орта білім беретін мектебінің Өзгеден табылмайтын өз мінезім! тренинг**

**Мектеп психологы: Арингазина Д.Д.**

**Мақсаты:** Тәрбиеленушілердің көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.

## **Тренинг сабақтың құрылымы:**

1. Танысу
2. Әдістеме «Менің мінезім»
3. «Мен-үйде», «Мен-мектепте» жаттығуы
4. «Ыстық картоп» жаттығуы
5. Релаксациялық жаттығу «Сарқырама»
6. Рефлексия.

**Тренинг барысы:** Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келдіңіздер! Бүгін сіздердің көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын!

## **Топтағы қағида:**

1. Белсенділікті арттыру.
2. Бірігіп жұмыс істеу.
3. Бір-біріне кедергі келтірмеу.
4. Өз ойыңды ашық айта білуге үйрену.
5. Өзіңе пайдалы нәрсені алу.
6. Достарымен жақсы қарым-қатынаста болу.
7. Өзін еркін ұстауға үйрену.

## 1. «Таныс болайық!» жаттығуы

### 2. Әдістеме: «Менің мінезім»

**Мақсаты:** Өзіне деген сенімділігін, өзін тануға деген қабілеттерін анықтау. Әрбір қатысушы білезіктей шеңбер сызып, оны төртке бөледі. Әр бөлікке төмендегі жануар, аң, құс аттарын жазып шығады: Түйе, Сиыр, Қой, Тауық, Аққу, Қарлығаш, Үйрек, Бұлбұл, Арыстан, Қасқыр, Тасбақа, Балық. Соңында, 1. Үйде, 2. Мектепте, 3. Достарының арасында, 4. Өзіндік баға деп бөлінген бөліктерге жазылған жануарлар, құстар адамның сол бөлікке қатысты мінездемелермен танысады.

#### Жауабы:

1. Түйе — шыдамды
2. Сиыр — өкпелегіш
3. Қой — жайдарлылық
4. Тауық — шығармашыл
5. Аққу — сезімтал
6. Қарлығаш — бауырмал
7. Үйрек — ұқыптылық
8. Бұлбұл — әнді жақсы көретін
9. Арыстан — қайратты
10. Қасқыр — жігерлі.
11. Тасбақа — мейірімді
12. Балық — еркіндікті қалайды

**Талдау:** жаттығудан алған әсеріңіз? Өзіңізді теңеу қиын болды ма?

### 3. «Мен – үйде», «Мен — мектепте» жаттығуы (10 минут)

Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанға «Мен мектепте» деп жазыңыздар. Осы екі бағанға

үйде және мектептегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңызды жазыңыздар.

### **Талқылау:**

1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жасаңыз.
2. Қай бағананы толтырған оңайға соқты? Қай бағана көптеу болды?
3. Не себепті айырмашылықтар болады?
4. Бұл бағанадағы жағдайлар сәйкес келу керек пе? Неге?

### **4. «Ыстық картоп» ойыны**

**Мақсаты:** Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру. Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Алдын-ала дайындалған сұрақтар қағазға жазылып, дөңгелек пішінде умаждап, ыстық картоп дайындаймыз. Қарқынды әуен қосылады да, қатысушылар ыстық картопты жылдам бір-біріне береді. Әуен тоқтатылған кезде ыстық картоп кімнің қолында болады сол адам тез қағазды ашып, жазылған сұраққа жылдам жауап беруі тиіс.

### **Сұрақтар:**

Бүгінгі көңіл-күйің?

Сенің сүйікті тағамың?

Спорттың қай түрін ұнатасың?

Қандай киім үлгісін ұнатасың?

Жылдың қай мезгілін ұнатасың? Не үшін?

Қай түсті ұнатасың?

Жылдың ең қысқа айы?

Кактус гүліне ұқсайтын жәндік?

Сүйікті әнің?

Саған ұнайтын кино?

Сүйікті әншің?

Достарың кім?

Бүгін аптаны қай күні?

## 5. «Сарқырама» релаксациялық жаттығуы

**Мақсаты:** қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.

Бұл медитациялық техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

**Ары қарай баяу оқылады:** «Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз, дем алыңыз. Өзіңізді сарқыраманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқырамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз... Өзіңіздің маңдайыңыз, ауызыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз... Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы сергек сезінуіңізге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің арқаңыздағы ауыртпалықты алып кеткендей болады...

Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіп жатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда... (30 секунд). Ал енді, сіздің бойыңызды таратқан сарқырамаға өз алғыстарыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, көзіңізді ашыңыз».

**Талдау:** Қандай сезімде болдыңдар? Не сезіндіңіз?

## 6. Рефлексия «Бес саусақ».

1. Тренингтен өзіңізге не алдыңыз?
2. Сізге қандай жаттығу ұнады? Қайсысы ұнамады?

Мектеп психологы: Арингазина Д.Д.

