

БЕКІТЕМІН
«Балдаурен» бөбекжай балабақша
меңгерушісі:..... Г.Жанибекова
«.....» 2021 жыл

Тақырыбы: «Менің қолымнан барлығы келеді» тренинг-ойыны



Балабақша психологі: Р.Ходжакулова

Тақырыбы: «Менің қолымнан барлығы келеді» тренинг-ойыны

Мақсаты: Өмірге деген бейімділік, табандылық қарым-қатынас орнатуды қалыптастыру, өмірдің құндылығын сезіндіру. Түрлі мәселелер туралы психологиялық білім беру, олардың алдын алу. Бір-бірімен қарым-қатынас машығын қалыптастыру. Өзіндік бағаны жоғарылату.

Міндеті:

- өмір жолының, өз алдына қойған өмірлік мақсат-мұраттары мен жалпы адамгершілік құндылықтардың адам өміріндегі маңызы туралы түсінік беру;
- Қайырымдылыққа, білімділікке, адамгершілікке тәрбиелеу.

Қатысушылар:

Жұмыс түрі: топтық жұмыс

Көрнекілігі: түрлі-түсті қарындаш, фломастерлер, түрлі-түсті қағаздар, гуаш, кайшы, желім, плакат, т.б.

Сабақтың барысы:

Ұйымдаструшылық кезең

Кіріспе сөз: Сәлесметсіздерме, құрметті қонақтар, ұстаздар! Бүгінгі тренинг-ойын сабағымды мына өлең шумақтарымен бастағым келіп отыр:

Өмір деген тұрады: таң мен кештен,
Ғұмырлы екі араны жанмен кешкен.
Құпия, жұмбақ, сырлы дүниеге,
Адамдар Армен келіп, Армен кешкен —\

Өмір деген екі өзен: Мұң — қуаныш,
Толқыны: Шындық-Жалған, Күлкі-Намыс.
Бір таяздап өмірде, бір тереңдеп,
Бір лайланып, өмірде бір тұнамыз.

Жас өмір жайқалтады жапырағын,
Жас өмір жардай ыстық жақсы әнін.
Жас өмір толған мақсат, шексіз арман,
Батыл ой, ұшқыр қиял, батыл адым. —

Өмір — өзен ағып жатыр, тыңбайды,
Өмір болмас қасіретсіз, мұң кайғы.
Сондықтан да, өз-өзіне абай бол,
Өмір сені сонда ғана шындайды. —

Бұл өлеңдер не жайлы айтылған? Иә, әрине өмір жайлы. Ендеше бүгінгі біздің тренинг тақырыбы «Менің қолымнан барлығы келеді» деп аталады. Тренинг ережелерімен таныстыру. А.Құнанбаев атамыз айтқандай үш-ақ нәрсе адамның қасиеті: ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек- дей отыра бүгін сіздер 3 топқа бөліндіңіздер.

1 топ – қайрат тобы

2 топ – ақыл тобы

3 топ – жүрек тобы

«Менің есімім» жаттығуы. Қатысушылар өз аттарын айтып, бойындағы жақсы қасиеттерін айтады.

Сергіту сәті

Негізгі кезең

Пікірталас сұрақтары:

«Сіздер өмір дегенді қалай түсінесіңдер? Өмірдің мәні неде деп ойлайсыңдар? Өмір адамға несімен қымбат?». Әр топ қағазға өз ойларын жазып, қорғайды.

Психолог: Өмір –ол адамға бір-ақ рет берілетін баға жетпес қымбат сый. Осындай сыйды сыйлаған кім? ... Әрине саған осындай баға жетпес сый сыйлаған ең қымбат адамдарың, ол сендердің ата-аналарың. Егер саған анаң осындай баға жетпес сый сыйласа, сен де соған лайықты өмір неге сүрмеске?..

Өмір –арнасы кең өзен, сол өзеннен өз арнаңды тауып өту сенің басты мақсатың. Ал өз мақсатына жету оңай емес, қиындықтарға кездесуің мүмкін, ал енді береулерге қиындықтар кездеспеуі де мүмкін. Сондай кездерде қызғаншақтық, көреалмаушылық танытпау керек. Адам өз мақсаты үшін күресуі тиіс.

Өз күшіңе деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талаптанып. Бәрі маған байланысты. Бәрі менің қолымда!!! – деп өзіңізді сендіріңіз.

Сіздер бір-бірлеріңізге қызықты өмір сүру үшін қандай кеңес берер едіңіздер? «Қызықты өмір сүру үшін не қажет?», «Сіздер қызықты өмірді қалай қалыптастырасыздар? Күн режимі қандай?».

Психолог: Адам өмірі жеңіс пен жеңілістен, сәттілік пен сәтсіздіктен, қайғы мен қуаныштан құралады. Міне өмірдің өзі біле –білсең сонысымен қымбат. Енді осы өмір туралы ойларымызды тренинг жаттығулар жасау арқылы жалғастырайық.

«Ойлануға арналған балықтар» жаттығуы

Біз бір-бірімізді жақын тану үшін әр біреуіне «балық аулауды» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «балық аулайды»,Себеппен аяқталмаған сөйлемі бар карточканы алады да, өз сөздерімен аяқтайды. Карточкадағы сөйлемдер:

Ең үлкен қорқыныш –бұл
Мен мынадай адамдарға сенбеймін
Мен ренжимін, егер
Мен ұнатпаймын, егер.....
Маған көңілсіз, егер
Егер маған дауыс көтерсе , мен
Мен қарсыласқанда
Егер мен сенімсіз болсам, онда

Психолог : Сөйлемді аяқтағанда , сіз қандай сезімде болдыңыз?
Әрине , әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік.
Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте
қолдау мен сүйенішті қажет етеміз. Өмірдің кедір-бұдыр жерлері толып
жатыр. Ештеңеге мойымай өзіңе сенімді болсаң, міне сол бақыт. қиындықты
жеңе білу керек. Мағынасыз ойлар адамды психикалық не тәндік жарақатқа
шалдықтыруы мүмкін. Өмірде кездесетін сәтсіздіктерді уақытша қиындық
деп қабылдау керек. Әр нәрсенің соңын шыдамдылықпен күтіп, не істесең де
ойланып істеу керек. Сабырлы, шыдамды, төзімді болу керек.

Релаксациялық жаттығу: «Менің қолымнан барлығы келеді»

Максаты: Ғажайып баққа саяхат жасау арқылы дүниенің бірлігін,
біртұтастығын, әр адамның қайталанбас тұлға екенін сезінуін қамтамасыз
ету, өзін бағалай білуге жетелеу.

Қазір мен мәтіндерді оқымын сіздер оны естіп, елестеп, сезінулерің
керек. Ыңғайлы отырып, терең дем аламыз. Көзімізді жұмамыз. Көз алдыңыз
қараңғылап кетті. Қараңғылық ішінен әдемі өрнекті түрлі-түсті қақпа пайда
болды да, жарқ етіп ашылып кетті. Әрі қарай өтіңіз. Сіз тамаша бақтың
ішіндесіз. Алуан түрлі гүлдер тобы сізге қарап, сүйіспеншілікпен иіліп,
тербеліп сәлем бергендей болды. Кенет гүлдер тез көбейе бастады, жүздеген
мыңдаған қызылды жасылды гүлдер жер бетін жауып кетті. Шеті мен шегі
жоқ... Самал жел таза ауа мен гүлдердің иісін жеткізеді. Сізді жеңілдік пен
еркіндік, қуаныш сезімі билейді. «Әр гүлдің өзінше бір иісі бар, өзіне тән
сұлулығы бар екенін ұмытпаңыз!» Өзіңізді бағалай біліңіз. Өзіңізді де,
айналадағылардың бәріне де сүйіспеншілікпен қарауға тырысыңыз! Сіз
өзгелерге қалай қарасаңыз, сізге де өзгелер солай қарайды. Сіз өзіңізді қалай
сыйласаңыз, сізді де өзгелер солай сыйлайды.

Маған іштей қосылып қайталаңыз: Мен-ол — мен» бүкіл әлемде маған
ұқсайтын жан жоқ. Менің барлық жеңісім мен табысым тек маған ғана
тиесілі. Менің барлық жеңілісім мен кателігім өзімдікі. Менде бәрі
жеткілікті. Мен өте тамаша адаммын. Мен өмірдегі ең бақытты адаммын.
Менің қолымнан бәрі келеді.

Талдау: елестеу кезінде қиындықтар болды ма? қандай сезімде
болдыңыздар?

«Қасиеттер жиыны» ойыны.

Қажетті құралдар: доп

Барысы: Тәрбиешілер ортаға шығып, дөңгеленіп тұрады. Жүргізуші қолына
допты алып, ортаға шығады. Кез келген қатысушының біреуіне допты

лақтырып қалып, бір әріпті айтады. Допты қағып алған ойыншы сол әріптен басталатын бір қасиетті айтады. Мысалы: Жүргізуші: «Ә» әріп. Ойыншы: «Әдемі»

«Күн сәулесіндегі менің бейнем» арт терапиясы

Мазмұны: алдарыңызда тұрған парактың ортасына күннің суретін салаңыздар. Күннің ортасына өздеріңіздің есімдеріңізді жазыңыздар. Күндегі әр сәуленің жанына өз бойындағы жақсы қасиеттерді жазыңыздар. Бұл паракты барлық жерде өздеріңізбен бірге алып жүріңіздер. Біртіндеп сәуле қосыңыздар. Сізге қатты қиналған және менің қолымнан ештеңе келмейді деген пікір туындаған кезде осы паракты алып, өз бойыңызда бар сапалады естеріңізге түсіріңіздер. Сіздер өздеріңізді жақсы көрулеріңіз керексіздер. Адамның өзін жақсы көруі – әрдайым өзіне барлығын кешіру емес, өзін жақсы көру – бұл адамның өз бойындағы жақсы қасиеттері мен кемшіліктерін, тіпті жаман қасиеттерін мойындап, оларды жою үшін күш жинауын, барлық қиындықтарды жеңе білуде табандылық көрсетуін айтамыз.

Қорытынды бөлім

«Мен саған тілеймін ...» ойыны

Қатысушылар берілген открыткаларға бір бірлеріне тілек жазып, сыйлайды.

«Жеміс ағашы» рефлексиясы

тренинг-ойынынан алған әсерлерін алма қағазына жазып, ағаштарға жабыстырады. Бүгін тренинг-ойын сабағында не білдіңіздер?