

«ZIYATKER TURAN» мектебі
Workshop тақырыбы: «Мен өмірді таңдаймын»

Мақсаты: мектеп оқушыларына өмірге жағымды көзқарас қалыптастыру.

Міндеттері:

- Өзіне сенімділік қалыптастыру;
- Өзімен, басқалармен, жалпы әлеммен тепе-тең қатынасқа жету;
- Өмірде кездесетін мәселерді қабылдауды үйрету.

Құндылығы: әділдік пен жауапкершілік – өзіне әділ көзқараспен қарау, өз денсаулығына, қарым-қатынасына жауапкершілік алу.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

Айы: желтоқсан

Қолданатын құралдар: стикер, ватман, проекторлы тақта, парақ, қалам.

Жұмыс түрі: топтық

Тренинг ережелері:

- 1) Уақытында келіңіз
- 2) Ұялы телефоныңызды өшіріңіз
- 3) Белсенді болыңыз
- 4) Осы жерде және қазір
- 5) Менің ойымша...
- 6) Мейрімділік принципі
- 7) Қауіпсіздік сақтаңыз
- 8) 1 микрофон

Кіріспе. Бүгін біз өмірде кездесетін кризисті жағдайлар және оның шығу жолдары туралы сөйлесеміз. Өмірде ондай ситуациялар жиі кездеспейді, бірақ болған уақытта қиналып қалатынымыз сөзсіз. Бұл туралы алдағы уақытта айта жатармыз, әзірге қарапайым жаттығудан бастасақ.

«Өмір – бұл...» жаттығуы (5 минут)

Әр оқушы өмір деген сөзге ассоциация стикерге жазады және оны тақтадағы ватманға жабыстырады. Ондағы сөздерді барлығымыз талдай отыра, өмірді біз қалай қабылдасақ, ол бізге сондай қызықтарымен таңқалдыратынын түсіндіру.

«Өз бақытыңды өзін құрастыр» жаттығуы (5 минут)

Құдай адамды балшықтан қалыпқа келтіріп, оның қолданылмаған бөлігі қалды.

- Тағы не жасау керек? – деп сұрады Құдай.

«Мені бақытты ет», - деп сұрады адам.

Құдай ештеңеге жауап бермеді, тек қалған сазды адамның алақанына қойды.

Сұрақ: Бұл астарлы әңгіменің мәні неде?

Оқушылар өз пікірлерімен бөліседі

«Өзіме алғыс» хаты (20 минут)

Өзіңіздің 10 жағымды қасиетіңізді, ізгі қасиеттеріңізді, күшті жақтарын жазыңыз. Үлкен артықшылықтарды жазу қиын болса, кез келген ұсақ-түйекке назар аудару керек. Мысалы: ұстамдылық, сыпайылық, жақсы істер үшін және т.б. Кейде өзіңізді мақтайтын ештеңе жоқ деген сылтаулар бар - жақсырақ ойлаңыз, есте сақтаңыз.

«Аяқ киімдегі тас» жаттығуы (5 минут)

Сіздің аяқ киіміңізге қиыршық тас түскенде қандай сезімде болатыныңызды есте сақтаңыз. Бастапқыда ол көп кедергі жасамайды, бірақ кейін ол ауырып, аяқ киімде тұтас тастың бір бөлігі бар сияқты сезіледі. Сіз қиыршық тасты сілкіп тастайсыз, бірақ аяғыңызда жара бар болуы мүмкін - кішкентай мәселе үлкен мәселеге айналғандай. Сондықтан проблемаларыңызды дереу айтып, оларды шешу пайдалы.

Қанекей барлығымыз тұрып, аяғымыздағы «тасты, мәселені, уайымды» сілкілеп тастаймыз. Оқушылар қол, аяғын және басын да сілкілеуге болады.

Рефлексия (5 минут)

Бүгінгі тренингтен алған әсерлерімен бөлісу:

1. Қандай сезімде отырсың?
2. Қай жаттығуды орындау қиын болды?
3. Тренингтен не түйдің?

Қорытынды: «Мен өмірді таңдаймын» атты тренингімізді «Өмірдегі жеті керемет: көру, есту, сезу, сөйлесу, ойлау, қуану және сүйу» деген нақыл сөзбен аяқтаймыз. Адамдар өзінде барын бағалау арқылы көпті жеңеді.

Педагог-психолог: Жетписова А.Е.
Мұса Т.М.