

Тренинг: «Біз біргеміз»

Мақсаты:

Оқушылар арасында достықты, сыйластықты, бірлікті нығайту, ұжымда жұмыс жасау дағдыларын дамыту.

Қатысушылар: 7-сынып оқушылары

Ұзақтығы: 40–45 минут

1. Амандасу шеңбері (5 минут)

Жүргізуші:

– Балалар, бәріміз шеңберге тұрайық. Қасымыздағы досымызға жақсы тілек айтып, күлімсірейік.

Мысалы:

- «Саған сәттілік тілеймін!»
- «Күнің көңілді өтсін!»
- «Әрқашан табысты бол!»

2. Танысу жаттығуы «Менің жақсы қасиетім» (5 минут)

Әр оқушы өз есімін айтып, өзінің бір жақсы қасиетін атайды.

Мысалы:

- «Мен – Аружанмын, мен мейірімдімін.»
- «Мен – Нұрдәулетпін, мен жауаптымын.»

3. «Бірлік ағашы» жаттығуы (10 минут)

Қажетті құралдар:

- Ағаштың суреті салынған плакат;
- Түрлі түсті жапырақтар.

Тапсырма:

Оқушылар жапырақтарға сыныптағы достық пен бірлік үшін маңызды қасиеттерді жазады.

Мысалы:

- Сыйластық
- Сенім
- Қамқорлық
- Көмек
- Татулық

Жапырақтарды ағашқа жапсырады.

Талқылау:

– Осы қасиеттер болмаса, сынып қандай болар еді?

4. Сергіту сәті «Ортақ қасиет» (5 минут)

Жүргізуші белгілі бір қасиетті айтады.

Мысалы:

- Кітап оқуды жақсы көретіндер орындарын ауыстырсын.
- Спортпен айналысатындар орындарын ауыстырсын.
- Достарына көмектескенді ұнататындар орындарын ауыстырсын.

Бұл ойын балалардың ортақ қызығушылықтарын анықтауға көмектеседі.

5. «Біз біргеміз» постері (10 минут)

Оқушылар топтарға бөлінеді.

Тапсырма:

«Біз біргеміз» тақырыбында постер жасап, сыныптағы бірлікті қалай сақтауға болатынын көрсету.

Әр топ өз жұмысын қорғайды.

6. Рефлексия «Жүректен жүрекке» (5 минут)

Оқушылар шеңберге тұрып, сөйлемді аяқтайды:

- Бүгін мен білдім...
- Маған ұнағаны...
- Мен достарыма тілеймін...

Тренинг тақырыбы: «Біз мейірімді балалармыз»

Мақсаты: Оқушылардың бойындағы мейірімділік, қамқорлық, адамгершілік қасиеттерін дамыту, бір-біріне деген сыйластық пен жанашырлық сезімдерін қалыптастыру.

Қатысушылар: 8-сынып оқушылары

Ұзақтығы: 40–45 минут

Қажетті құралдар: түрлі түсті қағаздар, маркерлер, стикерлер, жүрекше суреттері.

I. Ұйымдастыру кезеңі (3 минут)

Оқушылар шеңберге тұрады.

Жүргізуші:

– Қайырлы күн, балалар! Бүгін біз «Біз мейірімді балалармыз» атты тренингке жиналдык. Мейірімділік – адам бойындағы ең асыл қасиеттердің бірі. Ендеше, бір-бірімізге жылы лебіз білдіріп, тренингімізді бастайық.

II. «Жылы лебіз» жаттығуы (5 минут)

Оқушылар шеңбер бойымен көршісіне жақсы тілек айтады.

Мысалы:

- Денің сау болсын!
- Әрқашан күлімдеп жүр!
- Сабағыңнан табысқа жет!

Талқылау:

– Жылы сөз естігенде қандай сезімде болдыңдар?

III. «Мейірімділік деген не?» ой қозғау (5 минут)

Оқушыларға сұрақтар қойылады:

- Мейірімділік дегеніміз не?
- Мейірімді адам қандай болады?
- Сен қандай мейірімді іс жасадың?

Оқушылар өз ойларымен бөліседі.

IV. «Жақсылық себеті» жаттығуы (10 минут)

Әр оқушы стикерге өзі жасаған бір жақсы ісін жазады.

Мысалы:

- Досыма көмектестім.
- Үлкендерге орын бердім.
- Ұй шаруасына көмектестім.

Стикерлер арнайы «Жақсылық себетіне» салынады.

Жүргізуші бірнеше жауапты оқып береді.

V. Сергіту ойыны «Комплимент сыйла» (5 минут)

Оқушылар бір-біріне доп лақтырып, жақсы қасиетін айтады.

Мысалы:

- Сен өте жауаптысың.
- Сен ақкөңілсің.
- Сен достарыңа көмектесесің.

VI. «Мейірімді жүрек» шығармашылық тапсырмасы (10 минут)

Топтарға жүрекше пішіні беріледі.

Тапсырма:

Жүрекшенің ішіне мейірімді адамның қасиеттерін жазу.

Мысалы:

- Қамқор
- Әдепті
- Шыншыл
- Кешірімді
- Жанашыр

Әр топ өз жұмыстарын таныстырады.

VII. Рефлексия «Мен бүгін...» (5 минут)

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Мен бүгін білдім...
- Маған ұнағаны...
- Мен енді...
- Мейірімділік дегеніміз...

Тренинг

«Эмоция және оны білдіру жолдары»

1. Кіріспе бөлім (10–15 минут)

1.1. Сәлемдесу

Психолог

сөзі:

«Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бүгін біз сіздермен өте маңызды тақырып — эмоция және оны білдіру жолдары туралы әңгімелесеміз.»

1.2. Танысу жаттығуы – «Менің көңіл-күйім»

Қатысушылар өз есімін айтып, бүгінгі көңіл-күйін бір сөзбен сипаттайды.

2. Негізгі бөлім (40–50 минут)

2.1. Мини-дәріс: «Эмоция дегеніміз не?»

Эмоция – адамның ішкі күйін білдіретін психологиялық процесс.

Негізгі эмоциялар:

- Қуаныш
- Қайғы
- Қорқыныш
- Ашу

- Таңдану
- Жек көру

Талқылау сұрағы:

- «Сіздің балаңыз ашуланғанда сіз не істейсіз?»

2.2. Жаттығу: «Эмоцияны тану»

Қатысушыларға әртүрлі жағдаяттар жазылған карточкалар беріледі.

Мысалы:

- Бала ойыншығын сындырып алды
- Бала жарыста жеңілді
- Бала жаңа дос тапты

Тапсырма:

1. Бала қандай эмоция сезінуі мүмкін?
2. Ата-ана қалай дұрыс жауап беруі керек?

Талқылау.

2.3. Жаттығу: «Мен-хабарлама»

Мақсаты: айыптамай сөйлеуді үйрену.

Мысал:

✗ «Сен үнемі тәртіпсізсің!»

✓ «Мен сен бөлмені жинамаған кезде ренжимін, өйткені үйдің таза болғанын қалаймын.»

Қатысушылар өз өмірінен мысал келтіріп, «Мен-хабарлама» құрастырады.

2.4. Топтық жұмыс: «Эмоцияны басқару жолдары»

Ата-аналар 2 топқа бөлінеді.

1-топ: Баланың ашуын басқару тәсілдері

2-топ: Баланың қорқынышын жеңілдету тәсілдері

Қорғау, пікір алмасу.

Мысал тәсілдер:

- Терең тыныс алу
- 10-ға дейін санау
- Өңгімелесу
- Құшақтау
- Сурет салу

3. Қорытынды бөлім (15–20 минут)

3.1. Рефлексия – «Жүректен жүрекке»

Қатысушылар мына сөйлемдерді жалғастырады:

- Бүгін мен білдім...
- Мен өз балама енді...
- Мен үшін маңыздысы...

3.2. Қорытынды сөз

«Баланың эмоциясын қабылдау — оны жақсы көрудің бір белгісі. Бала өз эмоциясын еркін білдіре алатын ортада ғана сенімді тұлға болып өседі.»

Күтілетін нәтиже:

- Ата-аналар баланың эмоциясын түсінеді
- Қарым-қатынаста айыптау азаяды

- Отбасындағы сенімділік артады
Қаласаңыз, осы тренингке арналған:
- Презентация мәтінін
- Қатысушыларға таратпа материал
- Психологтың толық сценарийін
- Ойын элементтері бар нұсқасын дайындап бере аламын.

Тренинг тақырыбы: «Сенім — менің серігім»

Қатысушылар: 11-сынып оқушылары

Мақсаты: Оқушылардың өзіне деген сенімін арттыру, қарым-қатынас мәдениетін дамыту, болашаққа деген оң көзқарасын қалыптастыру.

Ұзақтығы: 45–50 минут

Кіріспе сөз (3 минут)

Психолог:

– Сенім – адамның жетістікке жетуіне ықпал ететін маңызды қасиеттердің бірі. Өзіне сенетін адам қиындықтарды жеңе алады, мақсат қоя біледі және арманына ұмтылады. Бүгінгі тренинг барысында біз өз мүмкіндіктерімізді танып, бір-бірімізге сенім білдіруді үйренеміз.

1-жаттығу. «Менің күшті жақтарым» (7 минут)

Әр оқушыға қағаз таратылады.

Тапсырма:

Өзінің 5 жақсы қасиетін немесе жетістігін жазу.

Мысалы:

- Жауапкершілігім жоғары;
- Сабырлымын;
- Спортпен айналысамын;
- Достарыма көмектесемін;
- Мақсатыма жетуге тырысамын.

Талқылау:

- Өз жақсы қасиеттеріңді жазу қиын болды ма?
- Неліктен адам өз күшті жақтарын білуі керек?

2-жаттығу. «Сенім көпірі» (10 минут)

Оқушылар жұптасады.

Тапсырма:

Бір оқушының көзі байланады, екіншісі оны ауызша нұсқау беру арқылы белгіленген жерге жеткізеді. Кейін рөлдер ауысады.

Талқылау сұрақтары:

- Серіктесіңе сену оңай болды ма?
- Өзің жетекші болғанда қандай жауапкершілік сезіндің?
- Сенімнің маңызы неде?

3-жаттығу. «Менің болашағым» (10 минут)

Әр оқушыға парақ беріледі.

Тапсырма:

5 жылдан кейін өзіңді қалай елестететініңді жаз немесе суретте.

Келесі сұрақтарға жауап береді:

- Мен қандай мамандық иесі боламын?
- Қандай жетістікке жеткім келеді?
- Сол мақсатқа жету үшін қазір не істеуім керек?

4-жаттығу. «Қолдау шеңбері» (10 минут)

Оқушылар шеңберге тұрады.

Әр қатысушы оң жағындағы сыныптасына оның жақсы қасиеті немесе жетістігі туралы жылы пікір айтады.

Мысалы:

- Сен өте еңбекқорсың.
- Сенің жауапкершілігің жоғары.
- Сен адамдармен жақсы тіл табысасың.

Бұл жаттығу өзара құрмет пен сенімді нығайтады.

5-жаттығу. «Сенім формуласы» (5 минут)

Оқушылар төмендегі сөйлемдерді аяқтайды:

- Мен өзіме сенемін, себебі ...
- Менің ең үлкен арманым ...
- Мен оған жетемін, өйткені ...
- Менің жетістігімнің кепілі ...

Рефлексия «Бір сөзбен» (3 минут)

Әр оқушы тренингтен алған әсерін бір сөзбен айтады:

Мысалы:

- Сенім
- Қуаныш
- Мотивация
- Батылдық
- Үміт

Тренинг тақырыбы: «Ең таңдаулы»

Қатысушылар:

9-сынып

оқушылары

Мақсаты: Оқушылардың өзін-өзі бағалауын көтеру, жеке тұлғалық қасиеттерін анықтау, өз мүмкіндіктеріне сенімділігін арттыру және бір-бірінің жақсы қырларын көре білуге тәрбиелеу.

Ұзақтығы: 40–45 минут

Кіріспе

Психолог:

– Әр адам – қайталанбас тұлға. Әрқайсыңыздың бойларыңызда ерекше қабілет, жақсы қасиет пен талант бар. Бүгінгі «Ең таңдаулы» тренингінде өзіміздің және достарымыздың жақсы жақтарын танып, бағалауға мүмкіндік аламыз.

1-жаттығу. «Мен ерекше адаммын, себебі...» (5 минут)

Оқушылар шеңбер бойымен өз есімдерін айтып, сөйлемді аяқтайды:

«Мен ерекше адаммын, себебі...»

Мысалы:

- Мен ерекше адаммын, себебі адамдарға көмектескенді жақсы көремін.
- Мен ерекше адаммын, себебі шығармашылыққа жақынмын.

2-жаттығу. «Жасырын жұлдыз» (10 минут)

Әр оқушының аты жеке қағазға жазылып, қорапқа салынады.

Қатысушылар бір-бір қағаздан тандап алады да, сол адам туралы жақсы қасиеттерін жазады.

Соңында жазылған пікірлер иелеріне тапсырылады.

Талқылау:

- Достарыңның пікірін оқу қандай әсер қалдырды?
- Өзің туралы жаңа не білдің?

3-жаттығу. «Менің жетістіктерім» (10 минут)

Әр оқушы қағазға соңғы жылдары жеткен 3–5 жетістігін жазады.

Мысалы:

- Олимпиадаға қатыстым;
- Спорттық жарыста жүлде алдым;
- Қоғамдық жұмыстарға белсенді қатыстым.

Қалаған оқушылар өз жетістіктерімен бөліседі.

4-жаттығу. «Таңдаулы қасиеттер ағашы» (10 минут)

Плакатқа үлкен ағаштың суреті салынады.

Оқушылар түрлі түсті жапырақтарға өздерінің немесе сыныптастарының жақсы қасиеттерін жазады.

Мысалы:

- Көшбасшы
- Жауапты
- Мейірімді
- Батыл
- Шығармашыл
- Әділ

Жапырақтар ағашқа жапсырылады.

Қорытынды:

– Міне, біздің сыныптың «Таңдаулы қасиеттер ағашы» дайын болды!

5-жаттығу. «Мақтау шеңбері» (5 минут)

Әр оқушы көршісіне бір жылы сөз немесе мақтау айтады.

Мысалы:

- Сен өте ақылдысың.
- Сен сенімді доссың.
- Сен әрқашан көмектесуге дайынсың.

Рефлексия

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен өзім туралы...
- Менің ең жақсы қасиетім...
- Мен сыныптастарымнан...
- Тренингтен алған әсерім...

Тренинг тақырыбы: «Ата-ана мен мектеп ынтымақтастығы»

Мақсаты: Ата-аналар мен мектеп арасындағы өзара түсіністік пен сенімді нығайту, бала тәрбиесіндегі бірлескен жауапкершілікті арттыру, тиімді қарым-қатынас орнатуға ықпал ету.

Қатысушылар: Ата-аналар, сынып жетекшілері, педагогтар

Ұзақтығы: 45–60 минут

Кіріспе

Жүргізуші:

– Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бала тәрбиесі – отбасы мен мектептің ортақ міндеті. Бала табысты, тәрбиелі, білімді болып қалыптасуы үшін ата-ана мен мектеп арасында өзара түсіністік, қолдау және ынтымақтастық болуы маңызды. Бүгінгі тренинг осы байланыстарды нығайтуға арналады.

1-жаттығу: «Танысу шеңбері» (5 минут)

Қатысушылар өз есімдерін айтып, сөйлемді жалғастырады:

«Менің баламның ең жақсы қасиеті...»

Мысалы:

- «Менің балам өте мейірімді.»
- «Менің балам жауапкершілігі жоғары.»

2-жаттығу: «Ортақ мақсат» (10 минут)

Қатысушылар 2–3 топқа бөлінеді.

Тапсырма:

«Бала тәрбиесіндегі ата-ана мен мектептің ортақ мақсаты қандай?» деген сұраққа постер дайындау.

Топтар өз жұмыстарын қорғайды.

Қорытынды:

Бала тәрбиесіндегі ең басты мақсат – тұлғалық дамыған, білімді, тәрбиелі және бақытты ұрпақ қалыптастыру.

3-жаттығу: «Жағдаяттарды шешу» (10 минут)

Топтарға жағдаяттар ұсынылады.

Мысал:

1. Оқушы сабаққа қызығушылық танытпайды.
2. Бала үй тапсырмасын орындаудан қашады.
3. Оқушының тәртібінде өзгерістер байқалады.

Әр топ мәселені ата-ана мен мұғалімнің бірлескен әрекеті арқылы шешу жолдарын ұсынады.

4-жаттығу: «Сенім көпірі» (10 минут)

Қатысушылар жұптасады.

Бір қатысушы көзін жұмып, екіншісі сөз арқылы бағыт береді.

Талқылау:

- Сенім дегеніміз не?
- Бала тәрбиесінде сенімнің орны қандай?
- Мектеп пен ата-ана арасындағы сенімді қалай нығайтуға болады?

5-жаттығу: «Тілектер ағашы» (10 минут)

Қатысушылар жапырақ пішініндегі қағаздарға мектепке, мұғалімдерге және балаларға арналған тілектерін жазады.

Жапырақтар арнайы ағаш суретіне жапсырылады.

Рефлексия: «Бір сөйлеммен» (5 минут)

Қатысушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен түсіндім...
- Мен үшін маңыздысы...
- Мектеп пен ата-ананың ынтымақтастығы...
- Болашақта мен...

Психологиялық кеш

«Ананың қадірі»

Мақсаты: Оқушылардың анаға деген сүйіспеншілігін, құрметін арттыру, ананың отбасындағы және қоғамдағы рөлін түсіндіру, мейірімділік пен адамгершілік құндылықтарды насихаттау.

Қатысушылар: 11-сынып оқушылары, аналар, ұстаздар

Ұзақтығы: 60–70 минут

Кештің барысы

I. Кіріспе бөлім

Жүргізуші:

Армысыздар, құрметті ұстаздар, аяулы аналар және оқушылар!

Бүгінгі «Ананың қадірі» атты психологиялық кешімізге қош келдіңіздер! Ана – өмірдің шуағы, отбасының тірегі, баласының алғашқы тәрбиешісі. Ана махаббаты – әлемдегі ең таза әрі шексіз махаббат. Сондықтан ананы құрметтеу – әрбір перзенттің қасиетті борышы.

II. «Ана деген кім?» ой-толғау

Оқушыларға сұрақ қойылады:

- Ана дегенде ойларыңа не келеді?
- Ана бойындағы қандай қасиеттерді ерекше бағалайсыңдар?

Оқушылар өз пікірлерін ортаға салады.

III. Бейнеролик немесе слайд көрсету

«Ана туралы жүрекжарды сөздер» немесе анаға арналған қысқа бейнеролик көрсетіледі.

Көрсетілімнен кейін қысқаша пікір алмасу ұйымдастырылады.

IV. «Анама арнау» тренингі

Әр оқушыға жүрекше пішінді қағаз таратылады.

Тапсырма:

«Анашым, мен сізге...» деген сөзді жалғастырып, өз тілегін немесе алғысын жазады.

Жазылған жүрекшелер арнайы тақтаға ілінеді.

V. «Анама хат» психологиялық жаттығуы

Оқушылар аналарына арнап қысқаша хат жазады.

Хатта:

- алғыс айту;
- кешірім сұрау;
- жақсы тілектер білдіру ұсынылады.

Қалаған оқушылар хаттарын дауыстап оқиды.

VI. «Жылы сөздер шеңбері»

Оқушылар кезекпен ана туралы бір жылы сөз немесе теңеу айтады.

Мысалы:

- Ана – мейірім.
- Ана – жүрек жылуы.
- Ана – қамқорлық.
- Ана – өмір сыйлаушы.
- Ана – отбасының бақыты.

VII. Көркем бөлім

Оқушылардың орындауында:

- Ана туралы өлеңдер;
- Әндер;
- Арнаулар ұсынылады.

VIII. Рефлексия «Бір ауыз сөз»

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен түсіндім...
- Анам үшін...
- Мен анама...
- Менің ең үлкен тілегім...

Дөңгелек үстел

«Менің мамандығым – менің болашағым»

Мақсаты: Оқушыларға мамандық таңдаудың маңыздылығын түсіндіру, болашақ кәсібін саналы таңдауға бағыт беру, өз қызығушылықтары мен қабілеттерін анықтауға көмектесу.

Қатысушылар: 11-сынып оқушылары, сынып жетекшісі, педагог-психолог, пән мұғалімдері

Өткізу түрі: Дөңгелек үстел

Ұзақтығы: 45–60 минут

Кіріспе сөз

Жүргізуші:

Қайырлы күн, құрметті ұстаздар мен оқушылар!

Бүгінгі «Менің мамандығым – менің болашағым» атты дөңгелек үстеліміздің мақсаты – мамандық таңдаудың маңыздылығы туралы ой бөлісу және болашаққа бағыт-бағдар беру.

Мамандық таңдау – адам өміріндегі ең маңызды шешімдердің бірі. Дұрыс таңдалған мамандық адамның өмірлік жолын айқындап, қоғамдағы орнын табуға көмектеседі.

I бөлім. Ой қозғау

Талқылау сұрақтары:

Мамандық дегеніміз не?

Болашақ мамандықты таңдауда нені ескеру қажет?

Адам сүйікті ісімен айналысқанда қандай жетістікке жетеді?

Қазіргі таңда сұранысқа ие мамандықтар қандай?

Мамандық таңдауда ата-ананың рөлі қандай?

Оқушылар өз пікірлерін ортаға салады.

II бөлім. «Мен таңдаған мамандық»

Әр оқушы қысқаша таныстырады:

Қандай мамандық таңдады?

Неліктен осы мамандықты таңдады?

Ол мамандықтың қоғамға пайдасы қандай?

Болашақта өзін қай жерде елестетеді?

III бөлім. «Мамандықтар әлемі» пікірталасы

Оқушылар бірнеше топқа бөлінеді.

Әр топ бір мамандық бағытын қорғайды:

Медицина;

Педагогика;

Заң саласы;

Ақпараттық технологиялар;

Инженерлік мамандықтар;

Кәсіпкерлік.

Топтар өз саласының артықшылықтарын таныстырады.

IV бөлім. Психологиялық жаттығу

«Бес жылдан кейінгі мен»

Оқушылар параққа төмендегі сұрақтарға жауап жазады:

Мен кім боламын?

Қайда жұмыс істеймін?

Қандай жетістікке жетемін?

Ол үшін бүгін не істеуім керек?

Бірнеше оқушы өз ойларымен бөліседі.

V бөлім. «Жетістік формуласы»

Оқушылар жетістікке жету үшін қажетті қасиеттерді атайды.

Мысалы:

Еңбекқорлық;

Жауапкершілік;

Білімге ұмтылу;

Тәртіп;

Табандылық;

Сенімділік.

Тақтаға «Жетістік ағашы» жасалады.

Рефлексия

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

Бүгін мен білдім...

Мен үшін маңыздысы...

Болашақта мен...

Өз мақсатыма жету үшін...

Дөңгелек үстел

«Менің мамандығым – менің болашағым»

Мақсаты: Оқушыларға мамандық таңдаудың маңыздылығын түсіндіру, болашақ кәсібін саналы таңдауға бағыт беру, өз қызығушылықтары мен қабілеттерін анықтауға көмектесу.

Қатысушылар: 11-сынып оқушылары, сынып жетекшісі, педагог-психолог, пән мұғалімдері

Өткізу түрі: Дөңгелек үстел

Ұзақтығы: 45–60 минут

Кіріспе сөз

Жүргізуші:

Қайырлы күн, құрметті ұстаздар мен оқушылар!

Бүгінгі «Менің мамандығым – менің болашағым» атты дөңгелек үстеліміздің мақсаты – мамандық таңдаудың маңыздылығы туралы ой бөлісу және болашаққа бағыт-бағдар беру.

Мамандық таңдау – адам өміріндегі ең маңызды шешімдердің бірі. Дұрыс таңдалған мамандық адамның өмірлік жолын айқындап, қоғамдағы орнын табуға көмектеседі.

I бөлім. Ой қозғау

Талқылау сұрақтары:

1. Мамандық дегеніміз не?
2. Болашақ мамандықты таңдауда нені ескеру қажет?
3. Адам сүйікті ісімен айналысқанда қандай жетістікке жетеді?
4. Қазіргі таңда сұранысқа ие мамандықтар қандай?
5. Мамандық таңдауда ата-ананың рөлі қандай?

Оқушылар өз пікірлерін ортаға салады.

II бөлім. «Мен таңдаған мамандық»

Әр оқушы қысқаша таныстырады:

- Қандай мамандық таңдады?
- Неліктен осы мамандықты таңдады?
- Ол мамандықтың қоғамға пайдасы қандай?
- Болашақта өзін қай жерде елестетеді?

III бөлім. «Мамандықтар әлемі» пікірталасы

Оқушылар бірнеше топқа бөлінеді.

Әр топ бір мамандық бағытын қорғайды:

- Медицина;
- Педагогика;
- Заң саласы;
- Ақпараттық технологиялар;
- Инженерлік мамандықтар;
- Кәсіпкерлік.

Топтар өз саласының артықшылықтарын таныстырады.

IV бөлім. Психологиялық жаттығу

«Бес жылдан кейінгі мен»

Оқушылар параққа төмендегі сұрақтарға жауап жазады:

- Мен кім боламын?
- Қайда жұмыс істеймін?
- Қандай жетістікке жетемін?
- Ол үшін бүгін не істеуім керек?

Бірнеше оқушы өз ойларымен бөліседі.

V бөлім. «Жетістік формуласы»

Оқушылар жетістікке жету үшін қажетті қасиеттерді атайды.

Мысалы:

- Еңбекқорлық;
- Жауапкершілік;
- Білімге ұмтылу;
- Тәртіп;
- Табандылық;
- Сенімділік.

Тақтаға «Жетістік ағашы» жасалады.

Рефлексия

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен білдім...
- Мен үшін маңыздысы...
- Болашақта мен...
- Өз мақсатыма жету үшін...

Дәріс тақырыбы: «Біз нашақорлыққа қарсымыз»

Мақсаты: Оқушыларға нашақорлықтың зияны туралы түсінік беру, салауатты өмір салтын насихаттау, зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу.

Қатысушылар:

9-сынып

оқушылары

Ұзақтығы: 30–40 минут

Кіріспе

Қайырлы күн, оқушылар!

Бүгін біз қоғамдағы өзекті мәселелердің бірі – нашақорлықтың зияны туралы әңгімелесеміз. Денсаулық – адам өміріндегі ең басты байлық. Ал есірткі қолдану адамның денсаулығына, болашағына және өміріне үлкен қауіп төндіреді.

Нашақорлық дегеніміз не?

Нашақорлық – адамның есірткі заттарына тәуелді болуы. Есірткі алғашында қызығушылықтан немесе өзгелердің ықпалымен қолданылуы мүмкін. Бірақ уақыт өте келе адам оған тәуелді болып, одан бас тарта алмайтын жағдайға жетеді.

Есірткінің зияны

Денсаулыққа әсері:

- Ми қызметін бұзады;
- Есте сақтау қабілетін төмендетеді;
- Жүрек пен жүйке жүйесіне зиян келтіреді;
- Иммунитетті әлсіретеді;
- Психикалық ауытқуларға әкелуі мүмкін.

Әлеуметтік зардаптары:

- Оқу үлгерімінің төмендеуі;
- Отбасымен қарым-қатынастың бұзылуы;
- Достарынан алыстау;
- Құқық бұзушылыққа бару қаупінің артуы.

Болашаққа әсері:

- Мамандық таңдауға кедергі болады;
- Арман-мақсаттарға жетуге мүмкіндік бермейді;
- Өмір сапасын төмендетеді.

Неліктен жастар есірткіге әуестенуі мүмкін?

Кейбір себептер:

- Қызығушылық;
- Құрдастарының қысымы;
- Қиындықтардан қашу ниеті;
- Ақпараттың жеткіліксіздігі;
- Өзін дәлелдеуге тырысу.

Алайда кез келген қиындықтың дұрыс әрі қауіпсіз шешімдері бар екенін ұмытпау керек.

Есірткіден қалай сақтануға болады?

- Салауатты өмір салтын ұстану;
- Спортпен айналысу;
- Пайдалы хоббимен шұғылдану;
- Сенімді достармен араласу;
- Қауіпті ұсыныстарға батыл түрде «Жоқ!» деп айта білу;
- Қажет болған жағдайда ата-анадан, мұғалімнен немесе психологтан көмек сұрау.

Талқылау сұрақтары

1. Денсаулық неліктен ең басты құндылық болып саналады?
2. Есірткінің адам өміріне қандай зияны бар?
3. Құрдастар қысымына қалай қарсы тұруға болады?
4. Салауатты өмір салты дегеніміз не?

Қорытынды

Есірткі – адамның денсаулығына, болашағына және армандарына қауіп төндіретін зиянды зат. Әр адам өз өмірі үшін жауапты. Сондықтан дұрыс таңдау жасап, денсаулықты сақтау маңызды.

Ұран:

«Біз нашақорлыққа қарсымыз! Біз салауатты өмір салтын таңдаймыз!»



Тренинг тақырыбы: «Үміт пен сенім – алға жетелейтін күш»

Қатысушылар:

11-сынып

оқушылары

Мақсаты: Оқушылардың өз күшіне деген сенімін арттыру, болашаққа оң көзқарас қалыптастыру, мақсат қоя білуге және қиындықтарды жеңуге ынталандыру.

Ұзақтығы: 45–50 минут

Қажетті құралдар: түрлі түсті қағаздар, маркерлер, стикерлер, А4 парақтары.

Кіріспе сөз (3 минут)

Психолог:

– Әр адамның өмірінде қиындықтар мен сынақтар болады. Осындай сәттерде адамға күш беретін екі маңызды қасиет бар. Олар – үміт пен сенім. Үміт бізге болашаққа сеніммен қарауға көмектессе, сенім мақсатымызға жетуге жігер береді. Бүгінгі тренинг осы қасиеттерді нығайтуға арналады.

I жаттығу: «Менің күшім» (7 минут)

Әр оқушыға қағаз таратылады.

Тапсырма:

Өзіңіздің күшті жақтарыңызды, жақсы қасиеттеріңізді және мақтан тұтатын жетістіктеріңізді жазыңыз.

Талқылау сұрақтары:

- Өзіңіздің жақсы қасиеттеріңізді атау оңай болды ма?
- Бұл қасиеттер алдағы өміріңізге қалай көмектеседі?

II жаттығу: «Арман картасы» (10 минут)

Оқушылар болашақтағы армандары мен мақсаттарын қағазға жазады немесе сурет түрінде бейнелейді.

Мысалы:

- Қалаған мамандық;
- Жоғары оқу орны;
- Жеке жетістіктер;
- Отбасылық мақсаттар.

Соңында бірнеше оқушы өз жұмыстарын таныстырады.

III жаттығу: «Сенім көпірі» (10 минут)

Оқушылар жұптасады.

Бір оқушы көзін жұмып, екіншісі ауызша бағыт беру арқылы белгілі бір жерге жеткізеді. Кейін рөлдер ауысады.

Талқылау:

- Серіктесіңе сену қандай сезім тудырды?
- Сенім адам өмірінде не үшін қажет?

IV жаттығу: «Үміт шамы» (10 минут)

Шеңберге жиналған оқушыларға шамның немесе оның макетінің бейнесі ұсынылады.

Әр оқушы сөйлемді аяқтайды:

- Менің болашаққа деген үмітім...
- Мен өзіме сенемін, себебі...
- Менің ең үлкен мақсатым...
- Мен сол мақсатқа жету үшін...

Бұл жаттығу оқушылардың ішкі мотивациясын күшейтеді.

V жаттығу: «Жылы лебіздер» (5 минут)

Оқушылар бір-біріне жақсы тілектер айтып, қолдау сөздерін білдіреді.

Мысалы:

- Мақсатыңа жете бер!
- Өзіңе деген сенімің арта берсін!
- Армандарың орындалсын!

Рефлексия (3 минут)

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен түсіндім...
- Мен өзіме...
- Менің болашағым...
- Үміт пен сенім маған...

Тренинг тақырыбы: «Болашағым өз қолымда»

Қатысушылар: 9-сынып

оқушылары

Мақсаты: Оқушылардың болашаққа деген жауапкершілігін арттыру, мақсат қоя білуге үйрету, өз мүмкіндіктеріне сенім қалыптастыру және мамандық таңдауға бағыт беру.

Ұзақтығы: 40–45 минут

Қажетті құралдар: А4 қағаздары, түрлі түсті маркерлер, стикерлер, қаламдар.

Кіріспе бөлім (5 минут)

Психолог:

– Құрметті оқушылар! Әр адамның болашағы өз қолында. Бүгінгі таңда жасаған таңдауларымыз бен әрекеттеріміз ертеңгі өмірімізге әсер етеді. Сондықтан өз мақсатымызды айқындап, армандарымызға жету жолын дұрыс жоспарлау маңызды. Бүгінгі тренингіміз осы тақырыпқа арналады.

I жаттығу: «Мен кімін?» (5 минут)

Оқушылар өздерінің жақсы қасиеттерін, қызығушылықтарын және қабілеттерін жазады.

Мысалы:

- Мен жауаптымын;
- Мен сурет салғанды ұнатамын;

- Мен адамдармен тез тіл табысамын;
- Мен спортқа қызығамын.

Талқылау:

Өз қабілеттеріңді білу болашақ мамандық таңдауға қалай көмектеседі?

II жаттығу: «Арман ағашы» (10 минут)

Плакатқа үлкен ағаштың суреті салынады.

Оқушылар жапырақтарға өз армандары мен мақсаттарын жазады да, ағашқа жапсырады.

Мысалы:

- Жақсы маман болу;
- Жоғары оқу орнына түсу;
- Спорттық жетістікке жету;
- Отбасыма көмектесу.

Қорытынды:

Әрбір арман мақсатқа айналғанда ғана жүзеге асады.

III жаттығу: «Мақсатқа жету баспалдағы» (10 минут)

Әр оқушы өз мақсатын таңдап, оған жетудің қадамдарын жазады.

Мысалы:

Мақсат: Дәрігер болу.

1. Сабақты жақсы оқу;
2. Биология мен химияны терең меңгеру;
3. ҰБТ-ға дайындалу;
4. Университетке түсу.

Талқылау жүргізіледі.

IV жаттығу: «Болашақтағы мен» (10 минут)

Оқушылар көздерін жұмып, 5–10 жылдан кейінгі өмірін елестетеді.

Сұрақтар:

- Қайда жұмыс істеп жүрмін?
- Қандай жетістіктерге жеттім?
- Қандай адам болып қалыптастым?

Кейін өз ойларымен бөліседі.

V жаттығу: «Сенім шеңбері» (5 минут)

Оқушылар шеңберге тұрып, бір-біріне болашаққа қатысты жақсы тілек айтады.

Мысалы:

- Арманың орындалсын!
- Мақсатыңа жет!
- Өзіңе деген сенімің арта берсін!

Рефлексия

Оқушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен түсіндім...
- Менің болашақтағы мақсатым...
- Сол мақсатқа жету үшін...
- Мен өз күшіме...

Тренинг тақырыбы: «Мен эмоциямды қалай басқарамын?»

Қатысушылар:

мұғалімдер

Мақсаты: мұғалімдердің эмоционалдық тұрақтылығын дамыту, күйзелісті басқару тәсілдерін меңгерту, кәсіби шаршаудың алдын алу және өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру.

Ұзақтығы:

60

минут

Қажетті құралдар: А4 қағаз, маркерлер, стикерлер, тыныш музыка (қалауы бойынша).

Кіріспе (5 минут)

Жүргізуші:

– Құрметті ұстаздар! Мұғалім мамандығы – тек білім беру емес, сонымен қатар үлкен эмоционалдық жауапкершілік. Күнделікті түрлі жағдайлар, оқушылармен және ата-аналармен қарым-қатынас эмоцияны басқаруды талап етеді. Бүгін біз эмоцияны түсіну және оны тиімді басқару жолдарын қарастырамыз.

1-жаттығу: «Менің бүгінгі көңіл күйім» (5 минут)

Қатысушыларға стикер беріледі.

Тапсырма:

Өз көңіл күйін бір сөзбен немесе белгімен жазу/сурет салу.

Сосын шеңберде қысқаша бөліседі:

- Менің көңіл күйім...
- Себебі...

2-жаттығу: «Эмоцияны тану» (10 минут)

Жүргізуші:

– Эмоцияны басқару үшін ең алдымен оны тану маңызды.

Қатысушыларға эмоциялар тізімі ұсынылады:

- қуаныш
- ашу
- реніш
- қорқыныш
- күйзеліс
- қанағат

Тапсырма:

Соңғы бір аптада қай эмоция жиі болды және ол қай жағдайдан пайда болды?

Қысқаша талқылау жүргізіледі.

3-жаттығу: «Триггерлерді анықтау» (10 минут)

Тапсырма:

Қатысушылар өздерін ашуландыратын немесе күйзелтетін жағдайларды жазады:

Мысалы:

- Уақыттың жетіспеуі
- Тәртіпсіз оқушы
- Ата-анамен түсініспеушілік
- Қағазбастылық

Талқылау:

– Бұл жағдайларда мен қалай әрекет етемін

4-жаттығу: «STOP әдісі» (10 минут)

Жүргізуші түсіндіреді:

Эмоцияны басқарудың қарапайым әдісі:

- **S (Stop)** – тоқта
- **T (Take a breath)** – терең тыныс ал
- **O (Observe)** – жағдайды бақыла
- **P (Proceed)** – саналы әрекет жаса

Практика:

Қатысушылар бір қиын жағдайды елестетіп, осы әдісті қолданады.

5-жаттығу: «Менің ресурсым» (10 минут)

Қатысушылар А4 параққа өзіне күш беретін нәрселерді жазады:

Мысалы:

- Отбасы
- Демалыс
- Музыка
- Табиғат
- Достар
- Хобби

Талқылау:

– Қай ресурс мені тез қалпына келтіреді?

6-жаттығу: «Жылы сөз шеңбері» (10 минут)

Қатысушылар бір-біріне қолдау сөздерін айтады:

Мысалы:

- Сіз өте сабырлысыз
- Сіз мықты мамансыз
- Сіз өз ісіңізді жақсы білесіз

Рефлексия (5 минут)

Қатысушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- Бүгін мен түсіндім...
- Маған көмектескені...
- Мен келесіде...
- Эмоциямды басқару үшін...

Тренинг тақырыбы: «Кәсіби күйіп кетудің алдын алу»

Қатысушылар:

мұғалімдер

Мақсаты: педагогтардың кәсіби күйзелісін (эмоционалдық қажу) алдын алу, психологиялық ресурстарын күшейту, жұмыс пен жеке өмір балансын сақтауға үйрету.

Ұзақтығы:

60

минут

Қажетті құралдар: А4 парақ, маркерлер, стикерлер, релаксациялық музыка (қалауы бойынша)

Кіріспе (5 минут)

Жүргізуші:

– Құрметті ұстаздар! Мұғалім мамандығы – үлкен жауапкершілік пен эмоционалдық жүктемені талап ететін қызмет. Ұзақ уақыттық стресс, үнемі жауапкершілік сезімі «кәсіби күйіп кетуге» әкелуі мүмкін. Бүгін біз осы жағдайдың алдын алу жолдарын қарастырамыз.

1-жаттығу: «Менің қазіргі күйім» (5 минут)

Қатысушылар стикерге өз сезімін бір сөзбен жазады:

Мысалы:

- шаршадым
- тынышпын
- мазасызбын
- шабыттымын

Қысқаша

бөлісу:

– Неліктен осылай сезінесіз?

2-жаттығу: «Күйіп кету белгілері» (10 минут)

Жүргізуші:

– Кәсіби күйіп кету бірден болмайды, ол біртіндеп дамиды.

Қатысушыларға белгілер талқыланады:

- үнемі шаршау
- ашуланшақтық
- мотивацияның төмендеуі
- ұйқы бұзылуы
- жұмысқа немқұрайлылық

Сұрақ:

– Осындай белгілерді өзіңізден байқадыңыз ба?

3-жаттығу: «Менің стресс факторларым» (10 минут)

Қатысушылар жазады:

- Мені шаршататын жағдайлар:
- Мені ашуландыратын сәттер:
- Ең қиын жағдайлар:

Сосын талқылайды.

4-жаттығу: «STOP + дем алу техникасы» (10 минут)

Әдіс:

- **S – Stop:** тоқта
- **T – Take a breath:** терең дем ал
- **O – Observe:** жағдайды бақыла
- **P – Proceed:** сабырмен әрекет ет

Практика:

1 минут тыныс алу жаттығуы (4–4–6 әдісі: 4 сек дем алу, 4 сек ұстап тұру, 6 сек шығару).

5-жаттығу: «Менің ресурстарым» (10 минут)

Қатысушылар өздерін қалпына келтіретін нәрселерді жазады:

Мысалы:

- отбасымен уақыт
- музыка
- серуен

- кітап оқу
- ұйқы
- хобби

Талқылау:

– Қай ресурс сізге ең тиімді әсер етеді?

6-жаттығу: «Шекара қою» (10 минут)

Жүргізуші:

– Күйіп кетудің негізгі себептерінің бірі – жеке шекараның болмауы.

Қатысушыларға сұрақ:

- «Жоқ» деп айта аламын ба?
- Қай жағдайда артық жүктеме аламын?

Практика:

Қарапайым сөйлемдерді жаттықтыру:

- «Мен қазір үлгермеймін»
- «Бұл тапсырманы кейін орындаймын»
- «Маған уақыт қажет»

7-жаттығу: «Өз-өзінді қолдау» (5 минут)

Қатысушылар өзіне арналған мотивациялық сөйлем жазады:

Мысалы:

- Мен күштымын
- Менің еңбегім маңызды
- Мен демалуға лайықпын

Рефлексия (5 минут)

Сөйлемді аяқтау:

- Бүгін мен түсіндім...
- Маған көмектесетіні...
- Мен енді...
- Өзімді сақтау үшін...

Дәріс тақырыбы: «Қаржылық сауаттылық»

Қатысушылар:

9-сынып

оқушылары

Мақсаты: оқушыларға ақша, бюджет, үнемдеу және қаржыны дұрыс басқару туралы базалық түсінік беру, жауапкершілік пен жоспарлау дағдыларын қалыптастыру.

Ұзақтығы: 30–40 минут

Кіріспе (5 минут)

Қайырлы күн, оқушылар!

Қаржылық сауаттылық – бұл ақшаны табу ғана емес, оны дұрыс жұмсау, жоспарлау және үнемдей білу қабілеті. Ақшаны дұрыс басқару – болашақтағы қаржылық тұрақтылықтың негізі.

1. Ақша деген не? (5 минут)

Ақша – тауарлар мен қызметтерді сатып алуға арналған құрал.

Адам өмірінде ақша:

- қажеттілікті өтейді;
- жоспар құруға көмектеседі;
- мақсатқа жетуге мүмкіндік береді.

Бірақ ақша дұрыс басқарылмаса, қиындық тудыруы мүмкін.

2. Қаржылық сауаттылық дегеніміз не? (5 минут)

Қаржылық сауаттылық – бұл:

- табысты дұрыс жоспарлау;
- шығынды бақылау;
- үнемдеу;
- қаржылық мақсат қою.

3. Отбасылық бюджет (7 минут)

Бюджет – кіріс пен шығыстың жоспары.

Кіріс:

- ата-ананың жалақысы;
- қосымша табыс.

Шығыс:

- азық-түлік;
- киім;
- коммуналдық төлемдер;
- білім.

Маңызды: шығыс әрқашан жоспарланған болуы керек.

4. Үнемдеу және жинақ (5 минут)

Үнемдеу – ақшаны қажетсіз шығындардан сақтау.

Жинақ – болашақ мақсатқа арналған ақша.

Мысалы:

- телефон сатып алу;
- оқу ақысын төлеу;
- саяхат.

5. Қаржылық қателіктер (5 минут)

Жиі кездесетін қателіктер:

- қажетсіз зат сатып алу;
- жоспарсыз ақша жұмсау;
- қарызға тәуелді болу;
- жарнаманың ықпалына түсу.

6. Ақшаны дұрыс басқару ережелері (5 минут)

- Бюджет жаса;
- Шығынды жазып отыр;

- Қажет пен қалауды ажырат;
- Жинақ жаса;
- Қаржылық мақсат қой.

7. Қарапайым жаттығу (5 минут)

Сұрақ:

Егер сізге 10 000 теңге берілсе, оны қалай бөлер едіңіз?

Мысалы:

- 50% қажеттілікке
- 30% жинаққа
- 20% қалауыңа

Қорытынды (3 минут)

Қаржыны дұрыс басқару – әр адамның өмірлік маңызды дағдысы. Қаржылық сауатты адам өз болашағын жоспарлай алады және тәуелсіз өмір сүруге жақындайды.

Арт-терапия сабағы «Түрлі түсті бояулар әлемі»

Қатысушылар:

7-сынып

оқушылары

Мақсаты: оқушылардың эмоциясын шығармашылық арқылы білдіру, көңіл-күйін тұрақтандыру, қиялын дамыту және өз-өзін тануға көмектесу.

Ұзақтығы:

40–45

минут

Қажетті құралдар: түрлі түсті бояулар (гуашь/акварель), қылқалам, А4 қағаз, су, майлық.

Кіріспе (5 минут)

Жүргізуші:

– Бүгін біз сөзбен емес, бояу арқылы өз сезімімізді жеткіземіз. Әр түс адамның көңіл күйін, ойы мен ішкі әлемін білдіре алады. Сондықтан бүгінгі жұмысымыз – «түрлі түсті бояулар арқылы өзімізді тану».

1-жаттығу: «Менің бүгінгі көңіл күйім» (5 минут)

Тапсырма:

Оқушылар бір түсті таңдап, сол түспен өз көңіл күйін бейнелейді (абстракт сурет).

Сұрақтар:

- Неліктен осы түсті таңдадың?
- Бұл түс сенің көңіл күйіңді қалай сипаттайды?

2-жаттығу: «Түстер сөйлейді» (7 минут)

Жүргізуші түстердің мағынасын қысқаша түсіндіреді:

- Қызыл – энергия, күш
- Көк – тыныштық
- Жасыл – сенім, табиғат
- Сары – қуаныш
- Қара – уайым, ойлану
- Күлгін – қиял

Тапсырма:

Оқушылар 2–3 түсті таңдап, «Менің ішкі әлемім» атты шағын сурет салады.

3-жаттығу: «Менің қуанышым» (10 минут)

Тапсырма:

Оқушылар өздерін қуантатын нәрсені бейнелейді:

Мысалы:

- достар
- отбасы
- спорт
- демалыс
- арман

Талқылау:

- Суретте нені бейнеледің?
- Бұл сен үшін неліктен маңызды?

4-жаттығу: «Менің арманымның түсі» (10 минут)**Тапсырма:**

Оқушылар өз армандарын бір сурет арқылы көрсетеді.

Сұрақ:

- Арманыңа қандай түс берер едің?
- Неліктен?

5-жаттығу: «Бояулар диалогы» (5–7 минут)

Оқушылар өз жұмыстарын бір-біріне көрсетіп, пікір айтады:

- Маған сенің суретің ұнады, себебі...
- Мен сенің таңдаған түсінді түсіндім...
- Сенің жұмысың маған көңіл-күй сыйлады...

Рефлексия (3–5 минут)

Сөйлемді аяқтау:

- Бүгін мен сезіндім...
- Маған ұнағаны...
- Мен өзімді түсіндім...
- Түстер маған...