

Өзінді біл

Өткізген : Мектеп психологы

Қамай.А.М

2023-2024 о.ж

«Өзінді біл» тақырыбында тренинг .

Мақсаты: Өзіндік талдау жасауға үйрету. Өзін өзі жетілдіруге деген ынтасын ояту. Бір бірін түсінуге деген мүмкіндіктерін дамыту.

Керекті құралдар: дәптер, қалам, доп.

Сабақ барысы:

Үй тапсырмасын талқылау

«Мен күн сәулесінің астындамын» тақырыбында салған суреттерімізді қарастырайық. Күн нені білдіреді? (Өзің жайлы ойыңмен, сен туралы сыныптастарыңның берген сипаттамасы бойынша сәйкес келген анықтамалар). Сәулелер саны өзіңді қаншалықты жақсы білетініңді көрсетеді (көп сәйкестік өзін өзі жақсы білетіндіктің белгісі). сенің жақсы қасиеттерің қызыл түспен белгіленген, яғни сен от сияқты жан жағына жылу бересің. Көкпен белгіленген сенің теріс қасиеттерің керісінше тоңдырып, өзгелермен тіл табысуды қиындатады. Ал қасиеттеріміз көп болуы үшін не істеуіміз керек?

«Сенің есімің» ойыны.

Ойыншылар шеңбер болып тұрады. Кез келген бір оқушы өз есімін айтады. Кейінгі ойыншалар кезекпен бірінші ойыншының есімін допты шеңбер бойымен жылжыта отырып, түрлендіре айтады. (сәуле, Сәулетай, Сәулежан, Нұрсәуле, т.б.) осылай барлық баланың есімі түрлендіріле айтылып шығады. Ойынға қатысушылар өз аттарын түрлендіре естігенде қандай сезімде болғандықтарын бөліседі.

Психолог: Біздің есіміміз өзіміз үшін дүниедегі ең керемет әуен секілді естіледі. Сондықтан да бір бірімізбен қарым қатынас жасағанда, әңгімемізді міндетті түрде есімімізді айтудан бастайық.

«Ассоциация» ойыны.

Қазір ойынды бастап жүретін адамды тандап алайық. Жүргізуші болам деген бала ортаға шығады. Сонансоң, ойынға қатысушылардың әр қайсысы осы ойыншының неге ұқсайтынын (өсімдікке, затқа, жануарға, құсқа) (тек жағымды жағынан теңеу) қандай ой туғызатынын айтулары керек. Мысалы: Гүлнұр балапандарына жем тасыған қарлығашқа ұқсайды, себебі қашан да өзгелеге көмек көрсетеді. Жан сараны бәйшешек гүліне ұқсатамын, себебі ол өте әдемі, нәзік. Т.б.

Психолог: ойынүстінде қандай сезімде болдыңдар? Қандай теңеулерсендерді таңқалдырды? Неге?

Сабақты қорытындылау. Бүгінгі сабақты бағалап көрейік. Өз бағаларыңды бір қолдың саусақтарымен санақ бойынша бір мезгілде көрсетіңдер.

Үйгетапсырма.

Психолог: дәптерлеріңе мына аяқталмаған сөйлемдерді жазыңдар, ал үйде оны аяқтандар.
(Аяқталмаған бірнеше сөйлемді келтіруге болады)

Мен құс секілді боламын, егер ...

Мен көктемнің жылы жаңбырымын, себебі ...

Мен шамшырақ секілді боламын, егер ...

Мен биік тау секілдімін, себебі ... (менің алдыма қойған армандарым мен мақсаттарым биік.