11 сынып оқушыларына арналған тренинг- сабақ

Мақсаты: өз-өздеріне деген сенімділіктерін арттыру, бұлщықеттерін босансыту.

Сабақ барысы:

«Амандасу»

Жаттығу барысы: қазір біз өте тез қимылдайтын ойын ойнаймыз.

Ең алдымен барлығымыз бөлме ішінде үнсіз қалыпта қозғалысқа түсеміз. Мен шапалақ соғу арқылы белгі берген кезде өте шапшаң қимылмен бір-бірлеріңізбен амандасуларыңыз қажет. Қалай амандасу керек екенін мен айтып тұрамын. Әр кезде әр түрлі адаммен амандасу қажет. Ендеше бастайық, көзбен амандасу, қолмен…, иықпен…, құлақпен…, тіземен…, маңдаймен…, өкшемен…, арқамен.

«Өз жұлдызыңды тап» жаттығуы

Мақсаты: Оқушының өзіне деген сенімділігін арттыру.

Ал енді жұлдызды аспанды көз алдыңызға елестетіңіз. Жұлдыздар алып және кішкентай, жарық немесе күңгірт. Біреуіңіз үшін ол бір немесе бірнеше жұлдыз. Олар бірде жақындайды, бірде алыстайды. Жұлдыздарға анықтап қарап өзіңізге ұнағанын таңдаңыз. Мүмкін ол сіздің балалық арманыңызға ұқсайтын болар, мүмкін ол сізге қуаныш бақыт, сәттілік серпіліс сәттерін есіңізге түсіретін болар. Тағы да сол жұлдызыңызды тамашалап енді бар күшіңізді салып сол жұлдызға қолыңызды созыңыз және міндетті түрде сол жұлдызыңызға қол жеткізіңіз. Аспаннан мұқият түсіріп алып, ептеп алдыңызға қойыңыз, қандай екенін, қалай сәуле шашатынын есіңізге сақтаңыз. Енді қағаз қаламдарыңызды алып сол жұлдыздың суретін салыңыз. Сіздің әрқайсыңыздың әдемі жұлдызыңыз сізге мейірімділік, достық өзара көмек қолдау сәулесін шашып турады. Енді жұлдыздарыңызды арман картасын жасап соған орналастырасыздар. Арман картасына ҰБТ-дан қанша балл жинайсыз, алдыңызға қандай мақсат қойдыңыз, соны жазасыз. Арман карталарыңыз өте әдемі болуы керек.

«Ха» жаттығуы.

Қазір екі аяғыңызды иық деңгейіне қойып, қолыңызды төмен қарата түсіріп қоясыз, жайлап тыныс алып қолыңызды жоғары қарай көтересінде қолымызды төмен қарай сілкіп тастап «ха» деп айқайлаймыз. Жаттығуды 3 – 4 рет қайталауға болады.

«Сыр сандық» жаттығуы. Ойлануға арналған «Сыр сандық» ойынының шартын таныстырамын. Мен сұрақтарды оқимын. Сендер әр сұраққа 2-3 оқушы жауап беруі керек. Барлығы 10 сұрақ.

Ойынның шарты: Біз бір-бірімізді жақын тану үшін барлығыңа «сыр сандықты» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «сыр сандықтағы» аяқталмаған сөйлемді өз сөзімен аяқтайды.

1. Ең үлкен қорқыныш – бұл…

2. Мен мынадай адамдарға сенбеймін…

3. Мен ренжимін, егер…

4. Мен ұмытпаймын, егер…

5. Маған көңілсіз, егер…

6. Егер маған дауыс көтерсе, мен…

7. Мен қарсыласқанда…

8. Егер мен сенімсіз болсам, онда…

9. Егер маған біреу ұнап қалса

10. Егер, мен шаршасам…

– Сөйлемді аяқтағанда, қандай сезімде болдыңдар? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз.

«Қар қиыршықтары» жаттығуы

Нұсқау: Бәріміз қолымызға ақ қағазды алып ортасынан бүктейміз. Оның оң жақ жоғарғы бұрышын жыртып аламыз.Тағы да бүктейміз , оң жақ жоғарғы бұрышын жыртып аламыз. Тағы да ортасынан бүктеп оң жақ жоғарғы бұрышын жыртамыз. Осылай мүмкіндігімізше жалғастыра береміз. Енді өзіміздің әдемі қар қиыршығын ашып қараймыз.

Талдау:

— Кімде бірдей, бір-бірінен аумайтын қар қиындысы шықты? Себебі неде деп ойлайсыздар?- не себепті бәрімізде бірдей ақ қағаз бен бірдей әрекет бола тұра әр түрлі қар қиыршықтары пайда болды?

— Себебі бәріміз бірдей әрекет жасағанмен, ол бізде әр түрлі шықты. Өйткені біз әртүрлі адамдармыз. Біздің ата-аналар мен мұғалімдер қоғамдағы орнымыз, қызметіміз, жан-дүниеміз бәрі әртүрлі. Ал, біздің бірге жиналуымызда бір себеп бар – ол ҰБТ, одан жақсы жетістікке жету. Қоғамдағы орнымыз бен роліміз әртүрлі болсада, бәріміздің алдымызда тұрған мақсат бір.

«Лимон»жаттығуы

Мақсаты: Бұлшық еттің жиырылуын және босансуын басқару. Ыңғайланып отырыңдар: қолдарың тізелеріңе, алақандарың жоғарыда болсын.

Иықтарың мен бастарың төмен түскен, босаңсыған, көздерің жұмулы. Сенің қолыңда лимон жатыр деп елестет. Оны жайлап қыс, лимонның сөлі шыққанша оны қыса түс. Қолыңды босансыт. Өз сезімдеріңді еске сақтаңдар. Енді лимон сенің сол қолыңда деп елестет. Жаттығуды қайтала, тағы да босаңсыт та, өз сезімдеріңді есте сақта. Енді жаттығуды екі қолыңмен бірдей жаса. Босаңсыт. Тыныштықта отыру рахатын сезін.

Рефлексия: Не сезіңдіңдер?

Мақсаты: Қатысушылардың бір-біріне деген сенімділіктері арта түсуі үшін.

Нұсқау: Жағдай оқылыды. Егер сіз онымен келіссеңіз, айтылған әрекетті орындауыңыз қажет.

·      Егер үлкен туған ағаң болса, үш рет шапалақта.

·      Кімнің бойы 1.65 ұзын болса, «Кинг Конг» деп айқайласын.

·      Кімнің бойы 1.65 қысқа болса, «Алақай деп айқайласын.

·      Кім бүгін таңертең дәмді таңғы ас ішсе ішін сипасын.

·      Балмұздақты жақсы көретіндер, тоңып тұрғандай іс-әрекет жасасын.

·      Иттерді жақсы көретіндер үрсін.

·      Мысықтарды жақсы көретіндер «Мяу!» деп үш рет айтсын.

·      Ата-анасының жалғыз балалары қолдарын көтерсін.

·      Кофеге сүт және қант қосып ішетіндер орындарында тұрып айналсын.

·      Тәтті торт жегенді жақсы көретіндер екі қолын бірдей көтеріп, күлсін.

·      ҰБТ тапсыруға қорықпайтындар «Алға!» деп айқайласын.

·      Өздеріне сенімсіздер «Көмек қажет» деп айтсын.

·      Осы тренингке қатысқандарына қуанатынндар «Қуаныштымын!» деп бес рет айтсын.

Қорытынды сөз:

Психолог. Құрметті мектеп түлектері алдарыңда үлкен сын, намысты дода сол сынға әрқашан сеніммен барыңдар. Бақытты ғұмыр болмайды, ол бақытты секунд, бақытты минут, бақытты сәттерден тұрады, біз сол бақытты сәтті сезіне білу арқылы бақытты боламыз. Бір-бірінің қолдарыңды ұстап жоғары көтеріңдер, біркелкі хор дауыспен «Біз ҰБТ-ға сеніммен барамыз!» деп айқайлаңдар.