



Орал гуманитарлық-техникалық колледжі

# «Сенің қолыңнан келеді, сен жетесің»



Дайындаған: Ж.С.Бексариева



Орал, 2014 жыл



## Мақсаты:



*Адамның мінезі, мінезді жетілдірудегі адамның мүмкіндіктері туралы түсінік беру.*

## Міндеттері:

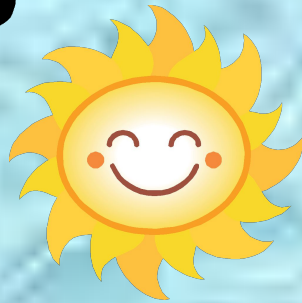
- Жақсы/жаман мінез-құлықты ажырата білуге үйрету;*
- Оқушылардың бойында жақсы мінез-құлық дамытуға ықпал ету;*
- Өзін құрметтеу, өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.*



Бұл жаттығу мақсатқа бағытталған тренингі үшін үйлеседі, ол қатысушыларға өз мақсатын ұғынып, оларға жетудің кезеңдерін белгілеп, кедергілерді, ал ең бастысы – мақсатқа жету жолында қолдау беретін көмекшілерді табуға көмектеседі.

- *Қатысушылар жасы:* 14 жастан бастап.
- *Өткізу шарттары:* жаттығу бірін-бірі бұрыннан танытын және белгілі сенімділік деңгейі бар жасөспірімдерге арналған.
- *Қажетті құралдар:* аспапты әні бар магнитофон, қағаз беттері, қалам, фломастер.

*КӨНІЛ КҮЙІН  
ҚАНДАЙ?*



**Өте жақсы**

**Жақсы**

**Орташа**



ШАТТЫҚ шеңбері

*Бір – бірімізге ізгі тілек білдіру*



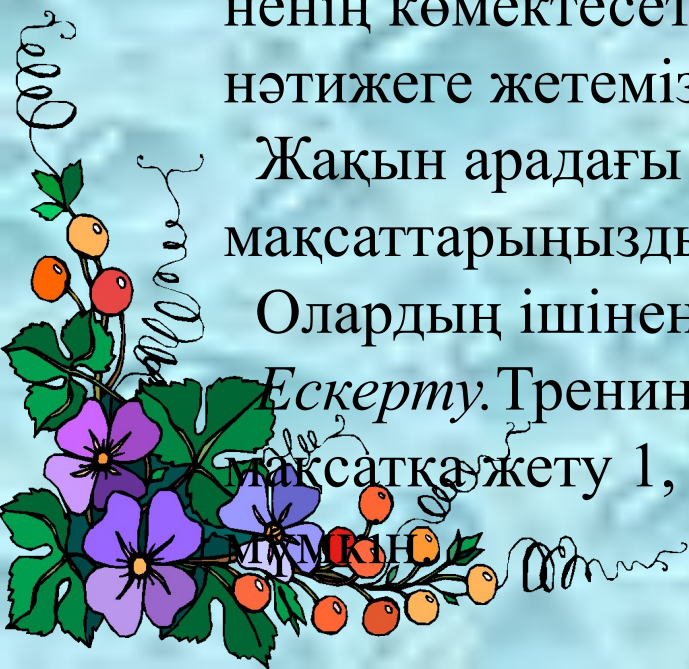
## 1 кезең.

*Нұсқау.* Әрбіреуіміздің өз мақсатымыз бар. Кейде біз оны ұғынсақ, кейде ұғынбаймыз, бірақ та қандай жағдайда болмасын олар біздің өмірімізге әсер етеді. Қаншалықты біз мақсаттарымызды ұғынып, оларға жетудің кезеңдерін белгілеп, ненің кедергі болып, ненің көмектесетінін жақсы ұғынсақ, тез қалаулы нәтижеге жетеміз.

Жақын арадағы 2 жылда жеткіңіз келетін мақсаттарыңызды қағазға жазыңыз. (10 минут)

Олардың ішінен ең маңыздысын таңдап алыңыз.

*Ескерту.* Тренингтің мақсатына байланысты мақсатқа жету 1, 2 немесе 10 жылға дейін созылуы






## 2 кезең.

*Нұсқау.* Қағазға өз мақсатыңызды жазып, оны бейнелейтін символды салыңыз. Түрлі түсті қарындаш пен фломастерді пайдалануға болады. (5 минут)

Енді сіздің мақсатыңызға бағытталған баспалдақты салыңыз. Оның әрбір баспасында кезеңдер, яғни мақсатқа жетудегі әрекеттер орналасады (10 минут).

*Ескерту.* Тренингтің мақсатына байланысты сурет салу ұзақ уақыт алуы мүмкін, сондықтан да сәлемалық суретпен шектелуге болады. Алынған нәтижені жұпта немесе шағын топта талқылауды ұйымдастыруға болады.





### 3 кезең.

- *Нұсқау.* Біздің әртүрлі сапаларымыз бар, бізді әртүрлі адамдар қоршайды, әртүрлі жағдайлар болып жатады. Егер осы сапалардың кейбіреулері мақсатқа жетуде көмектессе, кейбіреулері, керісінше, кедергі болады. Сонымен қатар кейбір адамдар және жағдайлар мақсатқа жетуде көмектесуі немесе кедергі болуы мүмкін.
- Енді суретіңіздің сол жақ бұрышына кедергілер тізімін жазыңыз: ішкі (мінез ерекшеліктері, ойлар, эмоция) және сыртқы (адамдар, жағдайлар). Оң жақ бұрышына көмекшілер тізімін жазыңыз: ішкі (мінез ерекшеліктері, ойлар, эмоция) және сыртқы (адамдар, жағдайлар).



#### 4 кезең.

Жүргізуші өз қалауы бойынша бір адамды тренинг бөлмесінің ортасына шақырады.

*Қатысушыға нұсқау.* Сіз ұмтылатын мақсатыңызды елестететін қандай да бір затты таңдап, оны кеңістікте өзіңізден алыстау жерге орналастырыңыз. Енді қағазыңыздан үш кедергі мен көмекшілеріңізді оқыңыз. Топ мүшелерінің ішінен әрбір осы сапаларыңызды еске түсіретін қатысушыларды таңдап алыңыз.

Қатысушы өз «кедергілері» мен «көмекшілерін» олардың әсер етуіне байланысты орналастырады. Олар қатысушыға сөзбен және денелік түрде әсер етеді.

*Ескерту.* Уақытқа байланысты кедергілер мен көмекшілер санын көбейтуге немесе азайтуға болады.

## 5 кезен.

*Қатысушыға нұсқау.* Сіз қазір енжарлы рөлде оласыз. Ал сіздің көмекшілеріңіз бен кедергілеріңіз бір уақытта әрекет етіп, әсер ете бастайды. Олар бір уақытта сөзбен де, денелік түрде де әсер ете бастайды. Ендеше, менің белгім бойынша кедергілер мен көмекшілер рөліндегілер қатысушыға әсер ете бастайды: сөзбен айтады, қолынан тартады және т.б. Бұл 1 минут созылады. Белгі бойынша тоқтауы керек.

Бұл әрекеттерден кейін жүргізуші қысқаша қатысушының сезімін сұрайды.

Енді, керісінше, қатысушы белсенді рөлді иеленіп, қозғалып, сапалардың әрекетіне жауап беріп, «тыныш» немесе «қаттырақ» деп айта алады. Бұл 2 минуттай созылады.

Кейін сезімдер талдауы жүргізіледі.

Көрініс аяқталғаннан кейін жүргізуші сезімдер шерингін жүргізеді:

- Қандай сапа көбірек кедергі болып, қайсысы көбірек көмектесті?
- Кедергілер мен көмекшілермен бірге мұндай жағдай өмірде қалай көрінеді?
- Көмекшілерге тағы да қандай сапаларды қосуға болады?
- Болашақта көмекші сапаларды қалай қолдануға болады?
- Көгермендер көрініс арқылы өз өмірлік жағдайларымен байланысты нәрселерді көре алды ма?

## **Тренингті жүргізушінің негізгі назарына.**

Кедергі немесе көмекші рөлінде таңдалғандар қатысушының ассоциациясы, бірақ осы сапалардың шынайы бейнесі емес. Барлық кезеңдер аяқталған соң қатысушыларды рөлден шығару керек.

Денелік әрекет ету (иығынан басу, қолынан ұстау) тек жоғарғы сенімділік деңгейі орнаған топта мүмкін болады. Ал керісінше жағдайда сөзбен әсер ету қолданылуы керек. Сөздерді қатысушының өзі белгілейді.

Қатысушы өз сапаларын қаттырақ және күштірек, әлсіз және тыныш деп өзі реттеуі керек. Бұл кедергі мен көмекшілер емес, қатысушының өзі басқаратынын көрсетеді.

Кей жағдайларда қатысушыға кедергілерді жеңу үшін көмекшілер жетіспейді. Мұндай жағдайларда: «Сізге кедергілерді жеңуге қандай қосымша сапалар көмектеседі?» деп сұрауға болады. Сосын жаңа көмекші таңдалып шақырылады.

Сапалардың өзара әрекеттестігі нәтижесінде қатысушы мақсатына жетуі керек.

# Түйіндеме

**Жақсы мінез**

Сыйлы, қадірлі болуға  
септігін тигізеді;

Адамдардың сенімін  
туғызады;

Өзіңнің, өзгелердің  
өмірін қуанышқа  
бөлейді;

# Жүректен жүрекке

