



№ 20 Т.Рысқұлов атындағы орта мектеп



“Жаман әдеттерден мен тәуелсізбін”

/семинар - тренинг \

Мақсаты: Мұғалімдермен, ата аналармен, оқушылармен біріге отырып, әлеуметтік иммунитетті құру, жасөспірімдерді салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Психолог: Назаралиева А.Т.



Психологиялық жаттығу

"Тұсаукесер" (Презентация)



Топтағы қатысушылар шеңбер құрып, психолог жетекшілерден бастап, топқа өз бейнесін таныстырады.

Психолог:

“Ыммен, қол қимылы арқылы, әрі позамен, бір екі ауызбен өзіңізді топқа Сіз қандай адам тұрғысынан сезінетініңізді, топтың сізді қалай қабылдауын қалайтындығын көз алдыңызға елестетіп, сол туралы айтып беруге ұмтылыңыз ” дейді. Содан кейін әр қатысушы шеңбер бойымен өзін таныстырады.Тұсаукесер аяқталғаннан кейін өзі айтқаны жайлы, қалай жүргені туралы талқылау жүргізіледі.

1.Сізге кімнің өзін таныстыруы өте айқын, есте қаларлықтай әсерін тигізді?

2.Сіз үшін қай танысу өте ерекше, әрі күтпеген танысу болды?

3.Қай топ мүшесінің өзін таныстыруы Сізге бірден

жақын адам екенін сездірді
(мінезі, көңіл-күйі бойынша) ?

4. Кімнің айтқан ойы сізге “Түсініксіз немесе сізді таңқалдырды?”

Мүмкін сіздің сол адамға қандай да бір сұрақты қойғыңыз келетін шығар.

«Тек қана бірге» жаттығуы

Мақсаты : Коммуникативті дағдыларды қалыптастыру.

Жұпқа бөлініңіздер де, бір-біріңізбен арқаларыңызбен тұрыңыздар ! Сіз жәйлап арқаларыңызды жазбастан полға отыра аласыз ба? Ал енді дәл осылай тұра аласыз ба? Ал енді бір-біріңізбен басқалармен ауысыңыз.

Талқылау : Сізге кіммен бірге отырып тұру оңай болады. Осы жаттығудағы ең қиыны не болды?

■



**«Тек қана бірге»
жаттығуы
жүргізу сәтінен**



"Жаман әдеттерден мен тәуелсізбін"

Плакаттар жұмысы



**"Жаман әдеттерден мен тәуелсізбін"
тақырыбында плакатпен
жұмыс істеу үстінде**



Тест-тренинг "Кірпі" жаттығуы

- **Мақсаты :** Түрлі қарым-қатынас ситуацияларында байланыс орнату мүмкіндігін кеңейту.
- **Нұсқау :** Топтың бір мүшесі кірпіні бейнелейді. Ол орындыққа отырады да, «Оралып» алады. Мысалы : Басын тізесіне тығып, көздерін жұмады, өзін құшақтап алады, осылайша топпен сөйлескісі келмейтін бейнені келтіреді. Әрі ол психологиялық тұрғыдан «Өзіммен-өзі» тереңге кетеді.
- Қалған мүшелер кезекпен оралған кірпіні ашуға тырысады. Түрлі әдістер қолданылады яғни, құлаққа сыбырлаудан бастап, түрлі әрекеттерге дейін.
- **Нәтижелерді талқылау:** Егер сіз өзіңізге белгілі барлық, бірақ кірпі солай жазылмаған күйінде қалса, сіз қарым-қатынаста өзге адамның күйін нәзік сезе қоймайсыз. Егер де «Кірпі» жазылып, сізбен сөйлескісі келсе, онда қарым-қатынаста өте талантты адамсыз. Сізде эмпатия бар / яғни, өзгені интуитивті сезіну / және өзгелерге деген ұқыпты жылы қатынас бар.



**“Кірпі” психологиялық
жаттығуы жүргізілуде**

«Бес минут» жаттығуы

**/ Плакатпен жұмыс **

Мақсаты : Сасқалақтық стресін, эмоционалдық күйзелісін басу, мұғалімдерді байсалдылыққа бағыттау.

Бұл жаттығу психологтың мынадай сөздерінен басталады.

Елестетіндер, сіз аялдамаға бара жатырсыз және өзіңізге керек автобустың келе жатқанын көресіз. Сіз не істейсіз? Өзіңізге ашуланбай, мен асықпаймын, қазір басқа автобус келеді, сонан соң мен жылдам барып мінемін, сөйтіп 5 минутымды үнемдеймін, сіз автобуска мініп үлгердіңіз және жолаушыларға қарсылық көрсетесіз.

5 минут сізде уақыт бар \запаста

Талқылау : Мұғалімдер үнемі уақытын үнемдеу әрқашан асығыстықта жүреді, “Әрқашан уақытын үнемдеу үшін” деген қорытындыға келеді. Көбіне бұл асығыстық адамның ағзасына да әсер етеді.

**“Бес минут”
жаттығуы
жүргізілуде**

Графикалық тест “Суретті қараңыз” / Оқушылармен \

Мақсаты: Бұл тест түрлі өмір салаларында өзіңізді қалай ұстайтындығыңызды анықтау.

Нұсқау: Алдарыңызда түрлі денелер берілген. Оларды мұқият қарап, бұл денелерге мағыналық сипат беріңіз.



Нәтижелерді талқылау :

Егер де сіз денелердің ішкі кеңестігін салсаңыз ситуацияны үнемі іштен, алдымен өз бойыңызда өткіздіріп қарастырғандығыңыз. Егер де сіз басты назарды сыртқы кеңістікке аударсаңыз, яғни денелерге бөлшектер қоссаңыз, онда сіз өзгелердің қателігінен сабақ алатындығыңыз, өзгелердің тәжірибесін талдайсыз, мамандармен кеңесіп, мәнді кітаптарды оқитындығыңызды білдіреді.

Егер де сіз әрбір фигура, денені бөлек салсаңыз, онда сіз үнемі күрделі қиын ситуацияларда орнында шешесіз, сіз нақтылықты сүйесіз. Тығырықтан шығар жолды іздейсіз, әрі табасыз. Бірақ мұндай ситуацияның пайда болуын жөнінде алдын ала ойланбайсыз.

Егер де сіз барлық денелерді бір дене етіп қоссаңыз, онда сіз өмірді адеватты дұрыс қабылдай алмайтындығыңыз. Сіз барлық нәрсені алқызыл көзілдірік арқылы көресіз. Сіз ешнәрсені ойлап, түсінгізіз келмейді, сізбен қарым қатынаста болу өте қиын, себебі сізге бірнәрсені дәлелдеу түсіндіру мүмкін емес.

Егер сіз барлық фигуралардан жалпы картина жасасаңыз, онда сіз барлық істің мазмұнының, не болып жатқанын білгіңіз келетіні және дұрыс шешім қабылдайсыз. Кейде бір ұсақ түйектерді білмей жатасыз. Ол ұсақ түйек маңызды болып жатады.

Егер сіз әр фигураны бөлшектеп салып, одан мағыналы ансамбль құрсаңыз, онда сізді құттықтауға болады сіз өмірді қандай болса солай көре алатыныңыз, өмірді барлық жетістік, кемшілігімен қабылдай алғаныңыз. Сіздің ақыл ойыңыз жетік, ойлауға икемдісіз, үнемі келісімге баратын адамсыз.

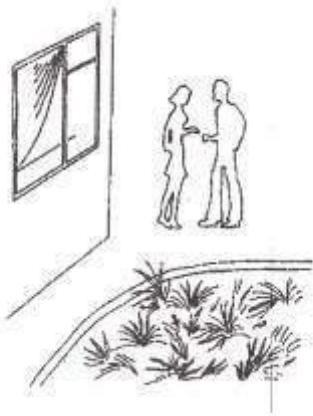
Егер сіз ерекше зейінді бір немесе екі фигураға аударсаңыз, яғни қалғандарына қарамасаңыз, онда сіздің бұл әлсіздігіңізді білдіреді. Сіз айналада не болып жатқанынан хабардарсыз және қасыңызда сізді ойлайтын адам болмаса сіз өмірде жоғаласыз.

"Менің ең қиын жеткіншегім"

Мақсаты: Сыныптағы тәртіп бұзғандармен тиімді амал тәсілдерді іздеу арқылы тәжірибе алмасу.

Бір топ мұғалімдер шеңбер бойынша отырады. Өзінің қалауы бойынша 10- 15 минут уақыт арасында әрқайсысы шығып өзінің педагогикалық қарым қатынасында ең қиын жеткіншек жайлы айтады. Ол топ мүшелерін өзіне қарата отырып, не істегенін, қандай сезімде болғанын, қандай нәтиже көрсеткені жайлы әңгіме айтады. Негізінен 4-5 мұғалімді тыңдауға мүмкіншілік болады. Ұжымдық талқылауда мынадай мақсаттар көзделеді. Мұғалім әңгімелесуші топтан қолдау алады. Қатысушылар өздерінің қиын баламен жұмыс істеудегі проблемаларын айта отырып, тәжірибе алмасады. Маңыздысы, мұнда психолог сол мәселені шешуде нақты қандай амалдарды қолдану керектігін айтады, қалай сөйлеу керек, не істеу керек, қандай орынды алу керек.

Графикалық тест «Гүлдер суретін салыңыз» / Мұғалімдермен \



Тесттің көмегімен түрлі өмір салалары қандай маңызды әсер ететіндігін анықтауға болады.

Нұсқау. Суретте терезесі бар үй, әйел мен ер кісіні, қоршаған газонды көріп тұрсыз. Сіздің міндетіңіз - гүлдер салу.

Оны қай араға саласыз, өзіңіз білесіз, ең бастысы, осы картинкада орналасуы керек.

Нәтижелерді талқылау.

Егер де сіз адамның сұлбаларын салып қана, бірақ, тереңдетіп салмасаңыз, онда сіз үшін ең бастысы-қарым-қатынас, айнала әлеммен байланыс, өзара түсініс, достық және махаббат сезімдері.

Егер сіз, үйді ерекшелеп салсаңыз, онда сіз бірінші орынға отбасылық құндылықтар, береке мен жылылық, жанға тыныштық үйлесімін қоясыз.

Егер де сіз газонға ерекше зейін бөлсеңіз немесе алыста шалғын суретін салсаңыз, онда сіз қарапайымдылық пен табиғилыққа ұмтыласыз. Және сіз адамдармен қарым-қатынас шынайылық іздейсіз, өтірік пен көлгірсуді жек көресіз.

Гүлдерді газонда салсаңыз, сіз күнделікті күйбеңнен шаршадыңыз, демалғыңыз келеді. Сіз тереңге батып бара жатқандайсыз, сіз өзіңізді бақылай алмай барасыз.

Егер де сіз сәлірек гүлдері бар шалғын суретін салсаңыз, сіз өміріңізді өзгертіңіз келеді, бірақ, оны қалай өзгертуді әлі білмейсіз.

Егер де сіз, үйдің терезесінің алдында гүлдің суретін салсаңыз, сіздің барлық ойпікірлеріңіз жанұя айналасында, мүмкін сізде осы жөнінде проблемаларыңыз бар және оны шешкіңіз келеді.

Егер де сіз бүкіл терезе алды гүлдермен толтырсаңыз, сіз жанұяңызды сыртқы әлемнен басқа суық көздерден сақтағыңыз келетіні.

Әйелдің қолында гүл болса, онда-сіздің жан-жақтылығыңыз, қарама-қарсы жыныс өкілімен жоспарлар құрасыз, маңызды проблемаларды шешесіз. Ешқандай романтика жоқ, өмірге деген іскерлік көзқарас.

Ер кісінің қолындағы гүл-сіз біреуге ғашықсыз, сіздің жүрегіңіз алып-ұшып тұр, сіз романтикалық сезімдесіз. Бүкіл ілем сізге қайырымды сияқты, сіздің көз алдыңыз барлығы бұлыңғыр.

Егер де сіз беттің бос жерлеріне гүлдің суретін салсаңыз, сіздің депрессияда болғаныңыз және өзіңіз жеке ол күйден шыға алмайсыз.



Тілек ағашына жылы лебіздерін білдіруде

Сонымен, мектеп өміріндегі оқу - тәрбие процесінде оқушыны жан жақты дамыту, мұғалім, ата- ана, оқушы арасында жағымды қарым қатынас орнатып, психологиялық ахуал тудыру психологтың міндеті.

Оқушыға психолог тарапынан психологиялық қолдау әрдайым көрсетілуі қажет.