

# Тренинг -сабақ

Келісін пішкен тоң келте болмас...





# Семинар ұраны:

Қындыққа дайын бол, Жарсылықтан үміттен!

Н. Ә. Назарбаев.





# Мақсаты:

Біріңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңіне қажетті оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын, сенімділігін арттыру. Баланың дамуына, жеке тұлға болып қалыптасуына ата-ана тәрбиесінің әдіс-тәсілдерін жетілдіре отырып, қарым-қатынас орнату. Баланың ҰБТ-ге дайындығына ата-ана тарапынан болатын көмекті жан-жақты талқылай отырып, ата-анаға психологиялық көмек беру.

## Әдістер:

тренинг-сабақ, ойын әдістері, топтық пікірталас.

# МІНДЕТТЕР :

1. Стресске қарсы тұруын арттыру.
2. Сенімділік мінез-құлық дағдысын арттыру.
3. Эмоциялық ерік-сферасын дамыту.
4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру.
5. Ішкі резервтерін тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.



# Жоспар:

1. Сәлемдесу «Қанеки, амандасайық» ( 3мин)
2. «Жақсы адам бейнесі» жаттығуы (5мин)
3. «Суреттегі ой» жаттығуы (8 мин)
4. «Менің пікірім» жағдаяттарды шешу (8 мин)
5. «Ауаға толған шар » жаттығуы (3 мин)
6. «Менің отбасым қазір және болашақта» жаттығуы  
10мин
7. Ата-аналарға«Еңбек ағашы» , оқушыларға  
«Сатылар» жаттығулары (3мин)
8. «Біздің сыныптың жүрегі» (5 мин)

# 1. «Қанеки, амандасайық»

**Мақсаты:** өзара қарым-қатынастың жайлылық жағдайын құру. Сонымен бірге бүгінгі семинарымыз ата-аналармен жұмыс болғандықтан ата-аналар мен мұғалімдердің арасында да пайдалануға болады.

**Шарты:** Қатысушылар психологтың дабылы бойынша бөлмеде шашырап жүреді. Жүрген кезде бір-бірімен амандасады. Психологтың шапалағы білдіреді: бір рет-бастарың изеумен; екі рет-қолды ұстап; үш рет- иықтарымен; төрт рет –арқаларымен.



## 2.«Жақсы адам бейнесі» жаттығуы

Сандықша ішінде ең жақсы, ашық, білімді, өз мамандығының шебері, оқу озаты болған, белсенді адамның суреті бар. Ол кімнің суреті деп ойлайсыңдар? Көрмес бұрын барлықтарыңыз көздеріңізді жұмасыңдар. Сандықшаны алған адам ғана көзін ашады. Көргенін ешкімге айтпайды. Соңында өз бейнесін, өзін-өзі көреді.

Талдау:

Көргенімен келіспейтін адам бар ма?

Өз бейнелеріңізді көргенде қандай сезімде болдыңыздар?



### 3. «СУРЕТТЕГІ ОЙ» ЖАТТЫҒУЫ



Екі топқа екі- екіден сурет салынған үлестірме беріледі.

Ата-аналар тобына: ақ қағазға салынған төртбұрыш ішінде қара нүкте орналасқан және жарқын шуағын төккен күн астында әр ұлттың үш баласы қол ұстасып тұрғаны бейнеленген.



Оқушылар тобына: Біреуді нұсқап тұрған сұқ саусақ және Түнгі аспан, жымыңдаған жұлдыздар, жарығы сөнбеген бір үй бейнеленген.



## 4. «Менің пікірім»

Әр топ жағдаяттар шешеді. Ата-аналар тобы оқушылар рөлінде, оқушылар тобы ата-аналар рөлінде болады. «Оқушылар» «ата-аналарға» әр түрлі оқушы өміріндегі жағдаяттарды шешуге ұсынады. «Ата-аналар» шешімін табу керек.





## 5. «Ауаға толған шар » жаттығуы

**Мақсаты:** қобалжуды тоқтату техникасымен таныстыру. Өзіңнің қорыққаныңды, қобалжығаныңды сезген кезде осы жаттығуды үш-төрт рет қайталап істесең жеңілдеп қаласың.

**Шарты:** Ыңғайланып отырып көздерін жұмады. Бірқалыпты және терең дем алады. «Біз қазір дем алу арқылы қобалжудан құтылу жолын үйренеміз. Енді ақырын, терең ішке ауа жұтамыз. Ішімізде шар бар деп ойлайық та оны әбден жел толғанша үрлейік. Үрленгенін сезінеміз. Дем алысымызды тоқтатамыз да, ішімізден беске дейін асықпай санап шығамыз. Бәрінен соң ақырын, салмақпен желді шығарамыз. Осылай бес- аты рет қайталап істейміз де, көзімізді ақырын ашып, 1-2 мин тыныштықта отырамыз.»



## 6.«Менің отбасым қазір және болашақта»

Қатысушыларға осы тақырыпқа екі жоба жасау ұсынылады.

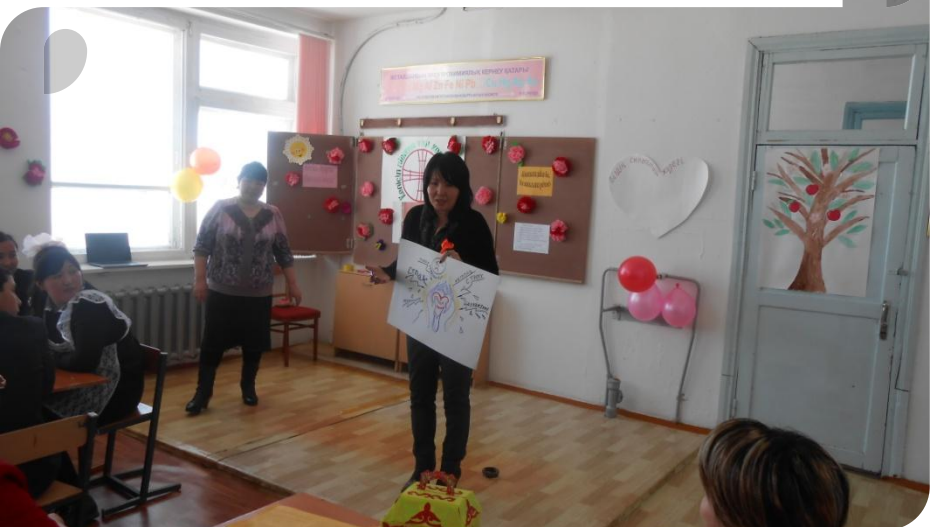
2 топ та осы тақырыпқа ватман қағазға сурет салу құралдарымен жоба жасайды. Жоба жасап болғаннан кейін қатысушылар өз жұмыстарымен топтағыларды таныстырып,оның мазмұнын әңгімелеп береді.





# ҚОНАҚТАРҒА: «ҰБТ-ҒА ДАЙЫНДЫҚ КЕЗІНДЕГІ ПСИХОЛОГТЫҢ РӨЛІ» ЖОБА ЖАСАУ, ҚОРҒАУ.





# 7. АТА-АНАЛАРҒА «ЕҢБЕК АҒАШЫ», ОҚУШЫЛАРҒА «САТЫЛАР» ЖАТТЫҒУЛАРЫ

- **«Еңбек ағашы».** Қазір сіздерге (ата-аналарға) үш түрлі қағаз қиындылары таратылып беріледі. Сол қағазға өз ойларыңызды жазып , әрқайсысын өз орнына ілесіздер.
- Бұтақтарға - Ата-ана қандай болу керек?
- Жапырақтарға- Ата-ананың түпкі мақсат- мұраты.
- Гүлдер – Мұғалім еңбегінің нәтижесі
- Жемістер- шәкірт қандай болуы керек?





«Сатылар» оқушыларға үлестірме қағаздар таратылып беріледі. Оқушылар үлестірме қағаздағы тапсырмаларды орындап, оны оқып береді.

- Ертенгі күнгі алға қойған мақсатың
- Үш күннен кейінгі мақсатың
- Бір айдан кейінгі мақсатың
- Үш айдан кейінгі мақсатың
- Бір жылдан кейінгі мақсатың
- Екі жылдан кейінгі мақсатың



# ҚОНАҚТАРҒА:

## «Еңбек ағашы».

Бұтақтарға - Психолог қандай болу керек?

Жапырақтарға- Психологтың түпкі мақсат- мұраты.

Гүлдер – Психолог еңбегінің нәтижесі

•Жемістер- шәкірт қандай болуы керек?



## 8.«Біздің сыныптың жүрегі»

Мына ілініп тұрған ақ жүрек. Кеңпейіл, ақкөңіл адамды біз ақ жүрек екен дейміз. Осы жүрекке өмір берейік. Тілекті кімге арнайсың, атын жаз, әрі тілегің қысқа болсын.





# Қорытынды:

Міне , балалар, біз бүгін ҰБТ- ға психологиялық тұрғыдан дайындық жайлы айттық. Елбасы «Қазақстанның болашағы білімді ұрпағында» десе, Мағжан ақын «Мен жастарға сенемін» депті. Ендеше алдағы үлкен сынақтан әрқайсыңа сүрінбей өтуге , пәк жүректі, ақ ниетті ата-анаңның сенім артар азаматы мен азаматшасы болады деп мен де сенім білдіремін. Ал, құрметті қонақтар, ата-аналар, бүгінгі тренинг-сабағымыз осымен аяқталды. Сіздерге алғысымды білдіре отырып, жолдарыңыз ылғи да ашық, осы қиын да қызықты бала тәрбиесі ісінде жетістік тілеймін.



**“Балғын орта мектебі” КММ**  
**Аудандық семинар: “Оқушыларға**  
***рухани-адамгершілік-патриоттық***  
***тәрбие берудегі психологиялық-***  
***педагогикалық аспектілердің рөлі”***