БЕКІТЕМІН
«Балдәурен» бөбекжай балабақша
меңгерушісі:.....Г.Жанибекова
«....»..... 2021 жыл

"Мен кіммін?" тренинг



Балабақша психологі: Р.Холжакулова

« Мен кіммін? » тренинг

Мақсаты: Тренинг ережесімен танысу, бір - бірімен қарым - қатынас жасау әдістерін талдау. Балалардың өзін – өзі тануына, өзінің не нәрсеге қызығушылығы, қабілеті бар екендігін анықтауға бағыт беру. Өз – өзіңді тани білсең ғана көздеген мақсатыңа жете алатындығын ұғындыру. Адам өмір жолының маңызды құрамдасы ретіндегі өзін – өзі тану туралы түсініктерін кеңейту. Әр адамның қайталанбас тұлға екендігін есте тұта отырып, өзін - өзі түсіну, өзін - өзі бағалай білу және өзін - өзі тәрбиелеу туралы халық даналығымен таныстыру.

Күтілетін нәтиже: тренинг - сабақ барысында берілген ақпараттарды игере отырып, өз - өзін тани алуы, өз мүмкіншіліктерін білуі. Балалардың ойлау аймағының шексіз екендігін көрсете отырып, өз - өзін түсінуге, бағалауға баулу. Байқампаздыққа жетелеу.

Жоспары:

I. Кіріспе сөз.

II. «Мен кіммін» тренингі

III. «Өзіңді таза емес, өзгені де таны» жаттығуы.

IV. «Мен сенімен қарым-қатынас жасауға қуаныштымын» жаттығуы.

V. Өздік талдау жасау: « Мен кіммін? « Мен қандаймын?»

VI. Қорытынды

I. Кіріспе сөз.

«Дүниедегі ең оңай нәрсе – біреуге ақыл айту, ең қиын нәрсе – өзіңді - өзің түсіну» (Әл – Фараби) Тренинг ережесімен танысу:

Бірінші ереже бір- бірін тыңдау.

Екінші –басқаға келеңсіз жасамау.

Дұрыс немесе қате жауап жоқ.
Бір-бірін ренжітпеу.
Сен өзіне сенімді боласын егер саған келеңсіз жасамаса.

Басқаға келеңсіз жасамайтындай қылып барлығын істеуге болады. Сенімді болуға болады, сені ешкім ренжітпесе. Дәл кәзір- осы жерде

II. «Мен кіммін» тренингі

Мақсаты: «Мен кіммін? Деген сұраққа жауап беру. Өз есімдерін ұнату арқылы өзін бағалауға үйрету. Бәрімізде адам болғандықтан, есім беріледі. Есімді қаярда бізден ешкім саған осы есім ұнай ма? -деп сұрамайды. Сондықтан кей кездері өз есімдеріміз ұнамай қалып жатады.

Көзін жұмып ұнататындықтарын саусақпен көрсету.

1 саусақ – мүлде

2 саусақ – ұнатпау

3 саусақ – қанағаттанарлық

4 саусақ – ұнатамын

5 саусақ – өте катты ұнатамын.

Өз есімдеріңді елестетіңдер. Мүмкін сендер оны жазу күйінде немесе сурет күйінде көрсетіп шығарсыңдар. Ол қандай үлкен бе? Кіші ме? Оның түсі қандай? Дыбыс естисіңдер ме? Біз өзіміздің бағыт – бағдарымызды анықтап, өзімізді ғана емес, қоршаған ортадағы адамдар өміріне де араласып, ұлы адамдар өмірінен, мінез-құлқынан, жүріс - тұрысы, яғни бір сөзбен айтқанда жақсы қасиеттерінен үлгі – өнеге алып отырсақ нұр үстіне нұр болар еді. Осы мақсатта қазір «Өзіңді ғана емес, өзгені де таны» атты жаттығуы жүргізіледі.

III. «Өзіңді ғана емес, өзгені де таны» жаттығуы.

Ойын шарты: балалар осы сұрақтарға қасындағы отырған көршісі туралы ауызша түрінде жауап айтады, өзі туралы мәліметтер айтады.

Менің есімім. Менің сүйікті түсім. Менің сүйікті ісім. Менің аяқ - киім өлшемім. Менің сүйікті әнім. Менің сүйікті фильмім. Осындай сауалдардың жауабы арқылы балалардың жауаптарын салыстырылады өзін ғана емес, өзгелерде танитынын анықталады.

IV. «Мен сенімен карым- катынас жасауға қуаныштымын» жаттығуы.

Психолог: Қазір мынандай тапсырманы орындайсындар, жанында тұрған адамға мына сөзді айтып қолды созасың « Мен сенімен қарым-қатынас жасауға қуаныштымын», « Ал сен ше?» деп қолын созған адам әрі қарай осы сөзді айтып, келесі адамға қолын созады. Осылай тізілу арқылы бір-бірін қолын ұстап шеңбер құралы.

V. Өзіңе талдау жасау: « Мен кіммін? « Мен қандаймын?»

Психолог: ауызша үш сөйлемді айтады, ойларынды жалғастырыңдар:

Мен ойлаймын, себебі мен.

Басқалар ойлайды, себебі.

Менің болғым келеді, себебі.

Жаттығу « Ыстық орындық »

Психолог: Қазір әркайсын өздеріңнің достарының ой-пікірі сенің өзіңнің ой-пікіріңмен сәйкес келетіндігін тексеруге болады.

Әркім (кезекпен) ортада тұрған орындықтан орын алады және сұраққа жауап береді: «Ол кандай?» Ол үшін олар сөздер тізімінен бірнеше сөзді таңдап алады. Ортада отырған адам оның ой-пікірімен сәйкес келген сөздерді (белгілейді) атайды. (Мен ойлаймын, себебі мен) Сәйкес келген сөздер саны саналады.

VI. Қорытынды

Өз күшіне деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: ынтыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табыска жетуге талаптанып: - Мен тек жеңіс үшін жаралған жанмын, - Мен бұл өмірде табысты болу үшін ғана өмір сүремін, - Менің табысқа жетерлік күш-қуатым бар, -деп өз-өзіңе сенсең, қанша дегенмен, өзіңде ерекше өзгеріс болғандығын байқайсың. Өзіңе-өзің қайрат бер, жақсылықтан үміттен. Өзіңе сен, сенім бар жерде үміт бар, үміт бар жерде болашақ бар, соны ұмытпа. Сәт, сапар!