**Тақырыбы: «**Мен өмірді сүйемін» тренинг-ойыны

**Тренинг мақсаты:** оқушылардың өмір туралы көзқарастарын анықтау және өмірді қалай сүйетіндерін байқау; өмірдегі орны қандай деңгейде бағаланып жатқанын қаншалықты білетіндерін анықтау.

**Міндеті:**

* Оқушылардың эмоционалдық көңіл-күйін жақсарту;
* оқушыларды өз өмірінің мәнін түсіне білуге, рухани өсуге және жақсы мен жаманның аражігін ажырата отырып, өмірлік айқындамасын белгілей білуге үйрету;
* Оқушыларды өз өміріне, өз сөзі, ойы және әрекетіне мұқият болуға тәрбиелеу;
* Оқушылардың ойын ашу, өмірге деген жағымды көзқарасын қалыптастыру.

**Қатысушылар:** 11 сынып оқушылары

**Жұмыс түрі:** топтық жұмыс

**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, арнайы слайд, баяу орындалатын әуен, түрлі-түсті қарындаш, фломастерлер, А4 қағазы, ватман, гүл шоқтары.

**Сабақтың барысы:**

**Ұйымдастырушылық кезең**

Кіріспе сөз. Психолог сөзі. Қайырлы күн! Құрметті әріптестер және қымбатты оқушылар сіздерді көргендерімізге қуаныштымыз!Бүгінгі тренинг-ойын сабағымыздың тақырыбы «Мен өмірді сүйемін!»**.** Әрбір адам - өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа» өмірде адамдардың бір - бірімен сыйластықта болуы керек.  
Жан – жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Адамдар еңбек етуде, жұмысқа бара жатады, жұмыстан қайтып жатады. Демалады, қонаққа барады, алға қойған мақсаттарына жетіп, басқа бір мақсаттар қойып жатады. Кейбіреулер болса қайғы - мұңды бастарынан өткеріп жатады. Ал, кейбіреулер не үшін өмір сүріп жүргендерін, қиындықтардан қалай құтылу керектігін білмей өмірден түңіліп жатады. Бұл - өмір. Қақтығыстары мен қиындықтары көп осынау өмірде адамдар бір – біріне және өздеріне мейіріммен қарап, ізгі ниетпен жақсылық жасай білу керек. Сол қиындықтарды жеңу жолдарын іздеп, алға қойған мақсаттарына жете білулері әркімнің өзіне байланысты.  
Олай болса, бүгінгі тренинг-ойынымыз осы өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда. Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді танимыз, өзімізді танимыз деп ойлаймын. Сыныпты екі топқа бөлеміз. Бірінші топ – «Болашақ», екінші топ «Бақыт».

**1. «Мен және өмір» жаттығуы**

*Нұсқау: -* Балалар, бәріміз ортаға шығып, жылылық шеңберін құрайық. Оқушылар шеңберге тұрып, мысалы «Мен, Айбол өмірде бақыттымын» дегендей өмірге байланысты сөз тіркестерін айтады.

**2. «Өмір» жаттығуы**

Шарты: тақтадағы «Өмір» деген сөзге ассосация жасай отырып, әр әріпті жеке-жеке талдау. Мысалы: өмір-өзен, өмір-мейірім, өмір-ірге тас, өмір-рахат.

Өмір- өзен...

Өмір-м...

Өмір-і...

Өмір-р...

**Негізгі кезең**

**3. «Екі бақа» туралы аңыз**

Сарайда тұрған шыныдағы қаймаққа екі бақа түсіп кетеді. Біреуі, шыға алмайтынына көзі жетіп, қарсыласпай өліп қалады. Ал екіншісі, шыға алмайтынына көзі жетіп тұрса да, арпалысқанның бәрі бекер сияқты көрінсе де, секіре береді. Бір кезде аяғындағы қаймақ қоюланып, майға айналады. Әлгі бақа сөйтіп, секіріп шыныдан шығып кетеді. Балаларға осындай аңызды оқып, талданады. Сонда қиындықтан құтылу үшін, қандай болмасын қимыл, қозғалыс керек екен. Осыдан кейін мынандай **«Сенімділік» жаттығуын** қолдануға болады.

1.Мен кіммін, жан-жақты ерекшеліктерім.

Оқушылар жағымды және жағымсыз ерекшеліктерін тізбектеп шығады.

Оқушыларға бос ақ парақ таратылады. Сол парақты теңдей етіп екіге бөлу ұсынылады. Ол бөліктерді 1,2 деп белгілеп, бірінші бөлікке жағымды қасиеттерін, екінші бөлікке жағымсыз қасиеттерін жазуы керек. Жағымды қасиеттерін өзіне қалдырып, жағымсыз қасиеттерін жыртып, қоқыс жәшігіне салады. *Мысалы:*

*Жағымсыз ерекшеліктер:* Менің жылай салатын жаман қасиетім бар.

*Жағымды ерекшеліктер:* Мен кішіпейіл қасиетіме ризамын, т.б.

**4.** **Топтық шығармашылық жұмыс**

І топқа тапсырма : «Менің балалық шағым» тақырыбына берілген ақ ватман, түрлі газет журналдардан қиылған суреттерді және скочты пайдалана отырып, сурет құрастыру, қорғау.

ІІ топқа тапсырма: «Менің қазіргі шағым» тақырыбына берілген параққа сурет салу. Нұсқау: суреттің әрбір бөлігін әр қатысушы салып, қорғау керек.

Екі топқа ортақ тапсырма: «Мен болашақта өзімді қалай елестетемін?» тақырыбына өздерінің шығармашылық қасиеттерін пайдалана отырып, берілген түрлі түсті қағазды қиып, ақ парақа желім арқылы жабыстыру, сурет құрастыру, қорғау.

Талқылау сұрақтары: Тапсырманы орындау қиын болды ма? Берілген тапсырма бір адамның ойымен ғана шықты ма? Немесе топ мүшелерінің ойы бір жерден шыға алды ма?

**5. «Би терапиясы» жаттығуы**

Нұсқау: Алдын ала дайындалған ақ плакатка адамның табанының суреттері салынады, екі түрлі түспен. Ортаға екі қатысушы шығып, музыкаға ілесе отырып, өз табан іздерінен шықпай билеуі керек.

Қандай сезімде болдыңыздар? Музыка мен би біздің сезімімізге әсер ете алады ма?

**6. «Ойланып көрейік» жаттығуы.***Мақсаты: Өмір туралы ұғымдарын дамыту.*Нұсқау: Төменде берілген сұрақтарға жауап беріңдер:  
Адам не үшін өмір сүреді?  
- Үлгілі отбасын құру үшін.  
- Білім алу үшін.  
- Қоғамға және өз ортасына пайда келтіру үшін.  
- Үлкен дәулетке қол жеткізу үшін.  
- Өзін өзгелерге таныту үшін.  
Өмірден өз орнын табу деген не?  
- Жоғары атаққа ие болу.  
- Материалдық дербестік және мол дәулетке жету.  
- Тату және берік отбасын құру  
- Адал достар көп болу.  
- Өзі сүйген адамының сүйіктісі болу.  
Өмірде үлкен табысқа жету үшін адам бойында қандай қасиеттер болу керек?  
- Еңбекқор, адал, әділ болу  
- Қабілетті, дарынды болу.  
- Өзін және өз мүмкіндіктерін жақсы білу.  
- Адамдармен тіл табыса білу.  
Оқушылардың сөздері қорытындыланып, бейнеролик көрсетіледі.

**7. «Метафора арқылы сөйлеу» жаттығуы.** Өмірде кейбір жағдайларды суреттеу, ертегі, аңыз, мысал, өлең арқылы түсінуге болады. Ендігі тапсырма метафора арқылы сөйлетіндеріңді білдіреді.

            Сіздерге 9 сөз беріледі. Сіздер әңгіме, ертегі, не өлеңде осы сөздерді пайдаланып, сөйлем құрастыруларыңыз керек: *директор, жарайсыздар, кемпірқосақ, апта, психология, мектеп, ойын, ал кімге жеңіл, ура.*

**8. «Гүлдер» релаксациясы** (Әуен ойнап тұрады)

*Шарты:* психолог оқушыларға жаттығу мазмұнын оқиды, оқушылар көздерін жұмып отырып, оны елестетеді.

Терең демалып, дем шығарайық, сендер сыныптарыңмен орман ішінде демалып жүрсіңдер, адарыңда жасыл шөп, қызылды жасылды гүлдер, гүлдердің иісі нәзік, жұпар, ащы сол гүлдерді иіскеп, шөпке аунап, бірің доп ойнап, бірің гүлге қонған көбелектей ұшып аспанда қалқып, күннің сәулесінен жылу алып, жүректеріңе мейірім ұяланып, ал самал жел арқылы өзіңе сенімділік, күш жігер еніп, өмірдегі бақытты жандай сезініп, бәрің «біз бақытты баламыз» деп қуанып, бір-біріңе қолдарыңды созып, қалықтап жүріп қайта ормандағы гүлге қоныңдар. Көздеріңді ашып, бір-біріңе күлімдеңдер.

**9. «Мен бақытты боламын» жаттығуы**

Бетімізге самал жел лебі еседі. Кенеттен баяу жел соғады, гүлдер желмен жан-жаққа шайқалады. (Қолдарын жан-жаққа шайқайды). Бір мезгілде аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды. Гүлдер тоңып, бүрісіп, жабылады. (Қолдарын тізе үстіне қойып бүрісіп отырады). Бір уақытта күннің көзі күлімдеп, жайнап шығады, сол уақытта гүлдер де құлпырып, жайнап ашыла бастайды. (Балалар үлкен шеңбер жасап, бір үлкен гүл шоғына жиналады). Міне, осы исі аңқыған гүлдеріңді ең жақын, ең жақсы достарыңызға тілек айтып сыйлаңыздар. Балалар шеңберде тұрып бір - бірінің қолын көтеріп, алақандарын түйістіріп, хормен мына сөзді қайталайды: Біз өмірді сүйеміз!

Талдау: Осы жаттығудан кейін өзіңізді қалай сезінесіздер? Көңіл-күйлеріңіз қалай? Жаттығу бойларыңыздағы қатаюдан құтылуға көмектесті ме?

Психологтың сөзі: Әрқайсыңыз бір-бір үйдің, отбасының жайқалып өсіп келе жатқан гүлісіздер. Олай болса, сіздердің осы өмірде өз орындарыңызды тауып, дұрыс жолды таңдап одан әрі жайқалып өсе берулеріңізге тілектеспіз!

**10. Қарапайым ережелерді есте сақтаңыз**:

Өз жүрегіңізді жек көрушіліктен босатыңыз,

Өзіңізді ренжіткен адамдарды кешіріңіз.

Өз жүрегіңізді толқулардан босатыңыз- олардың көбі пайдасыз.

Қарапайым өмір сүріңіз, барға қанағат етіңіз.

Істеген жақсылығыңызға мақтау күтпеңіз.

Сіз басқаларға қалай қарасаңыз, өзгелер де сізге солай қарайтынын ұмытпаңыз.

**11. Сергіту жаттығуы** (оқушылар орындарынан тұрып, бейне роликтегі қимылдарды қайталайды)

**Қорытынды бөлім**

**Рефлексия.** Келген қонақтарға рефлексия қағазын тарату, оқушылардан бүгінгі тренинингтен алған әсерлерін сұрау. Бүгінгі тренинг-ойын сабағы ұнады ма? Қандай әсер алып, өздеріне қандайда бір сабақ алдыңыздар ма?

**Қорытынды психолог сөзі:** Бүгінгі «Мен өмірді сүйемін» тренинг-сабағымыз аяқталды. Қатысқандарыңызға көп рахмет! Осылай өмірде белсенді, қуанышты болыңыздар! Өмірлеріңді бағалап, мәнді өткізе біліңдер! Қызықты сәттеріңіз мол болсын!

Психологиялық ойын жаттығулар жинағы

1. «Дос достыққа» сергіту ойыны (5 минут)

Нұсқау: Қазір сіздер өте бір қызық ойынды ойнайсыздар. Ол үшін жасалатын

қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңізге серіктес тауып

алыңыз да тез-тез онымен қол алысыңыз. Ал енді бір-бірімізбен

«сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

«Дос достыққа» деген бұйрықты естігенде жұптарыңызды айырбастайсыздар.

Бүгін біз ой, сезім және мінез-құлық бір-бірімен қалай байланысты екендігін

білеміз.

2. «Біз, біздің және оқушылардың құқықтары» коллективтік ойыны (10

минут)

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзіңді бейнелей отырып, бірлесіп сурет

салу.

Талдау:

- Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?

- Өзіңді қандай күйде бейнеледің?

- Қандай құқықтарыңды сен ең маңызды деп есептейсің?

Құқықтары қаралады:

Өмір сүруге құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғануға құқығы.

Оқуға құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, милиционерден,

ұстаздан көмек сұрауына құқығы бар.

Төңірегіндердің сый-құрметіне бөленуге құқықты.

«Жоқ» деген сөзді айтуға құқықты.

Басқа да балалардың және басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары бар.

3. «Ақсақ маймыл» жаттығуы (5 минут)

Қатысушылар өздерін емін-еркін сезініп, жайғасып отырады. Жүргізуші

(психолог): «Қазір мен сіздерге тапсырма берем, бұл тапсырманы менің

«бастаймыз» деген сөзімнен кейін орындаймыз, «тоқтаймыз» деген кезде

тоқтаймыз. Егер берілген ережені белгілі себептермен бұзып алсаңыз, бір рет

қолды шапалақтап белгі беріңіз.Басқа нәрсеге алаңдасаңызда осылай

жасаймыз» Енді бәріміз көзімізді жұмамыз да «Ақсақ маймыл» туралы

ойламаймыз. «Бастаймыз».

Талқылау:

1. Тапсырма орындау барысында қандай жағдайлар кедергі болды?

2. Қандай әсер алдыңыз?

3. Ойды игеру мүмкін ба екен?

4. «Мен – үйде» және «Мен - жұмыста» жаттығуы (10 минут)

Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанаға «Мен үйде» деп,

ал екінші бағанаға «Мен жұмыста» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол

жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс –тұрыстарыңызды жазыңыздар.

Талқылау:

1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың

ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жасаңыз.

2. Қай бағананы толтырған оңайға соқты? Қай бағана көптеу болды?

3. Не себепті айырмашылықтар болады?

4. Бұл бағанадағы жағдайлар сәйкес келу керек па? Неге?

5. «Үш жыл» жаттығуы (15 минут)

1. Бәріміз емін - еркін отырып, терең дем аламыз. Ешқандай нәрсе ойламауға

тырысайық.

2. Елестетіп көріңіз, сіз өзіңіздің үш жыл өміріңіздің қалғанын білдіңіз. Бірақ

осы үш жыл ішінде сіз ешқандай да ауырмай, деніңіз сау болып өмір сүресіз.

Сіз бұл хабарды естігенде қандай күйде боласыз? Бірден болашағыңызға

жоспар құрасыз ба әлде аз уақыт қалғанына өкінесіз бе? Қағаз бетіне түсіріңіз.

3. Осы қалған өміріңізді кімдермен бірге сүрер едіңіз? Қай жерде сүрер едіңіз?

Жұмысыңызды жалғастырасыз ба? Осы уақыт аралығында не істеп үлгеру

керек? Осылардың барлығын қысқаша қағаз бетіне түсіріңіз.

4. Осы осы үш жылдағы өміріңіз бен қазіргі өміріңізді салыстырыңыз.

5. Қандай ұқсастықтар бар және қандай айырмашылықтар бар? Сол өмірден

бүгінгі өміріңізге не қосар едіңіз?

Қорытынды: Енді бұл «үш жыл өмір» - тек ойын үшін жасалған жаттығу деп

қабылдап, ол ойдан арылыңыздар. Бұл ойыннан өздеріңізге не алар едіңіздер?

Бұл жаттығуды жасай отырып сіз қандай тәжірибе жинақтадыңыз? Қағаз бетіне

түсіріңіз.

1. «Рахмет» жаттығуы

Қатысушылар ортада шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші (психолог) ойша осы

сабаққа келгенге дейінгі көңіл-күйлерін, ойларын, жағдайларын, себептерін сол

алақанға, ал бүгінгі сабақтан алған әсерлерін оң алақанға салуын сұрайды.

Мұнан кейін барлығы бір уақытта алақандарын қатты соғып «Рахмет» деп

айқайлайды.

Талқылау: Қандай сезімде болдыңыздар?

Сабақтың рефлексиясы:

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...