**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**№ 37 ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРУ МЕКТЕБІ**

**Психологиядан**

**«Мен өмірді сүйемін»**

**атты ашық тренинг сабағының жоспары**

Жауапты: Абдельдинова Ж.К.

Сынып: 10 «А»

Павлодар 2017-2018 оқу жылы

**Тақырыбы:** «Мен өмірді сүйемін» тренинг жаттығулары   
**Тренинг мақсаты:** Оқушылардың өмір туралы көзқарастарын анықтау және өмірді қалай сүйетіндерін байқау; өмірдегі орны қандай деңгейде бағаланып жатқанын қаншалықты білетіндерін анықтау.   
**Міндеттері:**- 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:** 10 сынып оқушылары   
**Жұмыс түрі:** жеке, топтық жұмыс   
**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, арнайы слайд, баяу орындалатын әуендер, майшамдар, ағаш плакаты.   
  
**Сабақтың барысы:**   
  
***Ұйымдастырушылық кезең***

І. Кіріспе сөз. Психологтың сөзі. Сәлеметсіздерме! Құрметті әріптестер және қымбатты оқушылар сіздерді көргендерімізге қуаныштымыз! Бүгінгі тренинг-ойын сабағымыздың тақырыбы «Мен өмірді сүйемін!». 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.

ІІ. Тренинг жаттығуының ережелерімен таныстыру. (слайд арқылы)

1. Тыныштық сәті «Алтын балық». («Жаңбыр және скрипка» әуенімен сүйемелденеді).

***Негізгі кезең***

1. Дәйексөз  **«Өзіңе – өзің қызығатындай етіп өмір сүр»** (Оқушылар хормен айтады).

*Соңынан дәйексөзді талқылау сұрақтары қойылады.*

1. «Мен және өмір» жаттығуы (майшамдарды қолданады)  
   Нұсқау: - Балалар, бәріміз ортаға шығып, жылылық шеңберін құрайық. Оқушылар шеңберге тұрып, мысалы «Менің атым, Айдана 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...
3. Сергіту кезеңі. «Австралиялық жаңбыр» ойыны. Ойын шарты: Шеңберде тұрып келесі қимылдарды орындау: а) Австралияда жел соқты – алақанымызды уқалау, ә) жаңбыр жауды – саусақтарымызды соғу, б) жаңбыр күшейді – сандарымызды соғу, в) боран соқты – аяқтарымызбен топырлау.
4. «Ойланып көрейік» жаттығуы (телекөпір әдісі қолданылады).

Интерактивті тақтада өмір заңдылығына қатысты сұрақтар беріледі, оқушылар сол сұрақтарға өз жауаптарын ауызша айтады.

1. Адам не үшін өмір сүреді?   
2. Өмірден өз орнын табу дегенді қалай түсінесіңер?

3. Өмірде үлкен табысқа жету үшін адам бойында қандай қасиеттер болу керек?

4. «Өмір тәжірибе» дегенді қалай түсінесіңдер?

5.Сіздер үшін өмірлеріңізде кімнің қастарыңызда болғаны маңызды?

6. «Би» терапиясы – «Көңіліңді көтере біл» әдісі. Ойын шарты: Оқушыларға орындықтарында отырып, билеуді ұсыну. Белгілі бір әуен қою, тек қана аяқпен билеу, тек қана қолмен билеу, тек қана баспен билеу, бүкіл денелеріңізді қозғалысқа келтіріп билеу. Сезімдерімен бөлісу.

7. «Дәм сезу» терапиясы. (Оқушыларға арнайы шоколад таратылады, баяу әуен қойылады). Оқушылар әсерлерімен бөліседі. Өмірдің тәтті, кейде ащы кезеңдері де болады. Одан әр адам сүрінбей шығуы қажет.

8. «Жеңіл өмір сүре біл!» атты кеңестер оқушылардың назарына интерактивті тақтада ұсынылады.

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!

Әр адамның өмірі тек қана өзінің қолында!

Өзіңізге-өзіңіз әрдайым сенімді болыңыздар!

9. «Жақсы адамдар» әні шырқалады. Кейін талқылау жүргізіледі.

***Рефлексия кезеңі***

Тақтаға «ағаштың» плакаты ілінеді. Оқушылар әртүрлі түстегі алмаларды ағашқа орналастырады. Жасыл түс – рахмет, барлығы түсінікті болды, ұнады! Сары түс - кейбір жерлерін түсінбедім! Қызыл түс - мүлдем түсінбедім, ұнамады. 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! «Мен өмірді сүйемін» деген сөзді оқушыларға хормен айтқызу.