Тақырыбы: «Сенімділікке қадам»

Өзіңді-өзің бағалай біл!

Өз сеніміңе сенудің өзі күш береді.

(Л.Вовенарг)

Мақсаты:

-білім алушының өзіне деген сенімділікті қалыптастырып, пайдалы қарым- қатынас алгоритмін меңгерту;

-өзге адамның пікіріне, бағасына, сынына тәуелділікті жеңу.

-ішкі еркіндік, қарым- қатынас пен іс- әрекеттегі батылдықты дамыту.

Қатысушылар саны: 5

Өтетін уақыт: 45 минут

Тренингтің ережесі:

-тек өз атынан сөйлеу;

-өзгенің сөзін бөлмеу, тыңдау, мазақ етпеу;

-белсенді қатысу;

-тыныштық сақтау;

-ойды ашық айту;

-ынтымақтастық.

Танысу

«Мен және менің сенімділігім» техникасы- өзінің есімін және сенімділігін төмендегідей көрсетеді.

- өте жоғары деңгейде

-орташа деңгейде



- сенімсіздік басым

Бойындағы сенімділікті бағалай білуге шақыру.

Негізгі бөлім

Сенімділік туралы сұрақ-жауап жүргізу

Сенімділік дегенді қалай түсінесіз?

Сенімді адам қандай адам?

Сенімді болуға не кедергі келтіреді?

Көпшілік алдына шыққанда не кедергі келтіреді?

Сенімділікті қалыптастырудың қандай жолын білесіз?

Сенімділік туралы қысқаша лекция

Өз-өзіне деген сенімділік-адам психикасының ең қызықты қасиеті. Әр түрлі адам, ғалым «сенімділік» сөзінің мағынасын әр түрлі тұжырымдайды. Негізінен сенімділіктің 3 негізгі анықтамасын көрсетуге болады:

Өз-өзіне деген сенімділік- бойымызда өзіміз білгеннен де жоғары қасиет бар екендігіне сенім. Әр адамда жасырын күш болады. Ойланыңдаршы, дүниеге келгенде сендерде жүре алу қабілеті болмады ғой. Ал қазір ше? Жазып, оқи алмайтын, суда жүзіп, машина айдай алмайтын кездерің болды. Бірақ біртіндеп осы қабілеттің барлығын игердіңіздер. Себебі адам- үйрене алатын, тіптен тез меңгеретін тірі ағза. Егер сіз қазір бір нәрсені жасай алмайтын болсаңыз, ол өміріңіздің соңына дейін жасай алмаймын дегенді білдірмейді.

Өз-өзіне сенімділік- бұл кез келген жағдайда өзіне сенім арттыра білу. Барлығының басынан өз өмірі жолында қиындық болады. Кейде біз өз кішімізге сенім артсақ, кейде жақындарымыздың көмегін қажет етеміз. Бірақ барлық адамның өмірінде бір рет те болса Мюнгхаузен әдісін пайдаланғандығына сенімдімін (өміріндегі өз күшімен жеткен жетістіктерін жазу)

Сенімділік сөзін мына сұраққа жауап ала отырып білеміз: «Сен мына әлемде ерекшесің бе, әлде қарапайым тұлғасың ба?», «Шын мәнінде сен бұқара халықтансың ба, әлде мансап құмарсың ба?»

«Шкаф жылжыту» жаттығуы. Қолымен кіндіктен жоғары күшті шығару, бар күшпен шкафты итергендей іштен итеріп шығару. Осы жаттығуды сенімсіз балаға үй тапсырмасы етіп беру. 20 күнде толық баланың бойына күш пайда болғанын көруге болады.

«Менің қолымнан келеді!» жаттығуы. Қолымен, аяғымен өз есімін ауада жазу. (Жеке, дене- қимылға арналған.)

Медитация. «Сенімділікті толтыру» техникасы. Сіздің сенімділікті сипаттайтын түсті таңдау. Ойша оның бүкіл денені, әр клетканы, әр бұлшықетті толтыру. Сенімділікті сипаттайтын әуенді, иісті сезініп, еске түсіру. (Жеке)

«Мен сенімдімін, себебі...» жаттығуы. Сөз арқылы адам бойына сенімділікті қалыптастыру. (жұппен) Оқушы өзіне деген сенімділікті нығайту үшін, бірнеше себепті жазады. Оны жанындағы құрбысымен бөліседі.

«Өзің туралы мақтау өлең жазу»

Нұсқау: тынышталып босаңсу, қажет болса, айнаға қарау. Өзіңіз туралы мақтау сөз жазу. Бақыт пен денсаулық, іске, оқуда сәттілік тілеу. Оны тақпақ, өлең түрінде жазу тіптен керемет! Жазылған мақтау сөзді қайта көшіріп, әдемі сурет жақтауына салып қою. Күнде таңертең осы өлеңді дауыстап немесе іштей қайталап оқу. Оқу нұсқауында көңіл-күйді көтеріп, өзінде күш пайда болғанын, қоршаған әлемнің көңілді және ашық болғанын сезіну.

Әр жаттығудан кейін кері байланыс орнату.

Жүректен жүрекке: бүгінгі кездесуден не алдыңыз, қандай әсер берді.

Қызылегіс негізгі мектебі

«Сенімділікке қадам»

(психологиялық тренинг)

Өткізген: педагог-психолог

З.М.Вахитова

2017-2018 оқу жылы



