

«Әл-Фараби атындағы жалпы орта мектебі» КММ

«Өмір қымбатсын маған»

Тренинг сабақ

**Педагог –
психологтар:** Алимова Умида
Мамбетова Хонзода

- *Мақсаты: оқушылардың өмірдегі өз орнын табуға көмектесу, жан дүниесін байыту арқылы адамгершілікке жетелеу. Жақсы қасиеттерді бала бойына дарыту. Өмірге деген құштарлықтарын, қызығушылықтарын ояту. «Өмірдің мәні» туралы ой пікірлерін ортаға салу. Өмірге жақсы көзқараспен қарауға, қадірлей, бағалай білуге тәрбиелеу, өмірден өз орындарын таба біліп, айналасына қуаныш сыйлай білуге үйрету.*

- **Кіріспе сөз.**
- **Өмір – дегеніміз не? Өмір дегеніміз – баға жетпес асыл зат. Өмірді дүниеде еш нәрсемен салыстыруға болмайды. Өмір әрқашан өз бағытымен енеді. Өмірді қалай өткізуімізді өзіміз білеміз, өз еркіміз. Өмір өзен болса ағысқа қарсы емес. Өмір дегеніміз – баға жетпес бақыт. Өмірге келген әрбір адам соны лайықты өткізу керек. Әрбір адам – өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа өмірде» адамдардың бір-бірімен сыйластықта болғанына не жетсін!**
- **Жан-жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Бұл – өмір. Қайсымыздың болмасын, өміріміз өз қолымызда. Әркім өз өмірінің сәулетшісі. Алдағы өміріміздің жақсы не жаман болуы осы өмірде өздеріңіз таңдаған алдарыңызға қойған мақсаттарыңызға және достарыңызға байланысты. Өз мінез-құлқын, өзін айналасындағылармен салыстыру, адамдармен өз қарым-қатынасын түзету мүмкіндігіне ие бола отырып, адам өмірде сыналады, шындалады, қалыптасады. Өмірде өз орнымызды, өмір жолымызды дұрыс таңдауға тырысуымыз керек. Қазіргі қоршаған ортадан тек жақсы мінез-құлық, тәрбиені, адамгершілікті үйренуге өзімізді дағдыландыруымыз керек. 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, өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда. Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді сүйеміз, өзімізді танимын деп ойлаймын.**



«Таңқалдыра таныстыру». тренинг

Мақсаты: Оқушылардың өзіне деген сенімділігін және өз бойындағы жағымды қасиеттерін арттыру.

- «Екі шындық, бір өтірік» ойыны түрінде өтеді. Тренингке қатысушылар өздерінің бойындағы екі жақсы қасиеті және бір шындыққа жанаспайтын бір қасиетін айтып өздерін таныстыру керек.*

Мысалы: Мен Атабек- Сабырлымын, төзімдімін және шыншылмын.



“Айтуға оңай” ойыны
Кел, пікірлесейік!

- **Өмір деген не өзі?**
- **Өмір несімен қымбат?**
- **Өмірдегі ең қуанышты сәттеріңіз?**

Есте сақтаңыздар:

*Еш уақытта қайтып келмейтін үш нәрсе бар, ол :
уақыт, сөз, мүмкіндік.*

Адамды айқындайтын үш нәрсе бар: еңбек, адалдық, жетістік.

3. Адам ақылға салса, өзін айқындауға қол жеткізіп, қайтып келмейтін нәрсеге өкінбес болар.

Өмір – бұл мүмкіндік. Сол мүмкіндікті қолдана біл.

Өмір – бұл әдемілік. Әдемілікке қызыға біл.

Өмір – бұл арман. Арманыңды орындама біл.

Өмір – бұл ойын. Ойыншы бола біл.

Өмір – бұл байлық. Байлықты шаша берме.

Өмір – бұл қуаныш. Қуана біл.

Өмір – бұл махаббат. Махаббатқа рахаттана біл.

Өмір – бұл құпия. Құпияны сақтай біл.

Өмір – бұл көз жасы. Көз жасын жеңе біл.

Өмір – бұл өлең. Аяғына дейін айта біл.

Өмір – бұл терең құз. Құздан қорықпай шыға біл.

Өмір – бұл бақыт. Бақытқа лайықты өткізе біл.

Өмір – бұл жүлде. Жарыста жеңе біл.

Өмір – бұл баға жетпес асыл зат. Ешнәрсемен салыстырма.

Өмір – бұл өзен. Ағысқа карсы тұра біл.

Өмір – бұл қатал. Шыдай біл.

Өмір – бұл тәңірдің сыйы. Оны мәнді де сәнді өткіз.

Өмір - бұл театр. Әртісі бола біл.

Өмір дегеніміз-Алла тағаланың бізге берген сыйы, бір мүмкіндігі.

БҰЛ СЕҢІҢ ӨМІРІҢ. ОНЫ БАСҚАРА БІЛ!

• Тренинг: Көңіл-күй шарлары:

- **Мақсаты:** Оқушылардың бойындағы жағымсыз күйлерден, үрей, стресстен арылту және көңіл-күйлерін көтеру.
- **Жүргізілуі:** Оқушылар өздерінпе ұнаған және ұнамайтын түстегі шарлардан алады.
- Алдымен ұнамайтын түстегі шарға өзін қинап жүрген мәселелері, жағымсыз сезімдері, бойындағы жағымсыз қасиеттерін іштей айтып үрлейді. Үрлеп біткен соң ол ойлар өзін қаншалықты қинаған болса олда сол шарды барынша мыжып жарулары керек.
- Ал екінші шарға өзінің бақытты кездерін, жеткен жетістіктерін, ұнататын істерін, жақсы көретін достарын, бойындағы бүкіл жақсы қасиеттерін айтып үрлейді. Жақсы қасиеттер айтылған шарларды өздерімен естелікке алуларына болады.
- Талдау сұрақтары.
- 1. Қайсы шарды үрлеу қиын болды? Неліктен ?
- 2. Бұл тренингті кімдерге қолдануға болады?

•

• «Қадір-қасиет» Эксперимент

- *Өмір - қиял, өмір- үміт, өмір-гүл.*
- *Тағдырыңның жазғанына төзе біл,*
- *Кімге бақыт, кімге қайғы өмір бұл.*
- *Қиналсаңда күле білде, сүйе біл.*





*Жүректен жүрекке.
Өз қолыңызбен жүрекше жасап,
болашағыңызды қалай
елестететініңіз жайлы жазыңыз.
Бұл жүрекішені сіз үшін қымбат
естеліктер қатарына қосып, сақтап
қойыңыз.*



*Өмір деген тұрмайды: қап - қарадан.
Өмір деген тұрады: ақ - қарадан,
Ақ - Қара, екі арасын ашып өтіп,
Арымен өз бақытын тапқан Адам!- дей
отырып, өмір сүріп жатқан әр секунд,
минутымызды бағалап, өмірдің
қиындықтарын жеңе білейік.*











ӨМІР ҚЫМБАТСЫҢ МАҒАН

Өмірдің мәні
Мақсатқа жету
Мақсатсыз жету
Өз махаббатыңда Табу

Мақсатсыз жету
мақсат адалдар
мен дерект
өткізу



Өмір құндылықтары
мақсат, мұраба, сый-
сүйіспеншілік,
Мәңгілік Ел, махаббат.

Назар қойып тыңдағандарыңызға
рахмет!!!

