

АНЫҚТАМА

Тақырыбы: Ой, сезім, мінез-құлық

Мақсаты Эмоциялы өрісін дамыту, қатысушылардың сезімдерді айта алуы және анықтауды дағдылануға үйрену. Топтың ынтымақтастығын көтеру. «Ой», «Сезім», «Мінез-құлық» түсініктерінің жіктелуі (дифференциалануы).

Тренинг жүргізілген уақыт: 12.01.2026-16.01.2026

Жұмыс формасы: Тренинг

Жұмыстың негізгі бағыты: Психологиялық түзету және дамыту

Жұмыс жүргізген сынып: 8 – сыныптар

Қатысқаны: 42

Бүгін біз ой, сезім және мінез-құлық бір-бірімен қалай байланысты екендігін білетін боламыз: Ой деген не? Сезім деген не? Мінез-құлық дегеніміз не? Олар бізге қалай әсер етеді? «Жеті рет өлшеп, бір рет кес» деген мақалдың мазмұны қандай? – деген сұрақтар қойылды. Оқушылар өздерінің ойларын ортаға салды. Мысалы: Мирас «Ой» дегеніміз әрбір адамның ақылмен, оймен асатын психикалық процесс. Ақерке «Сезім» дегеніміз – адамның қоршаған ортаға қарым – қатынасын білдіретін құбылыс. Сағыныш: «Мінез» дегеніміз – бұл адамның ішкі және сыртқы жағдайларға байланысты қалыптасатын әрекеттер.

Бір нәрсені жасар алдында, біз ойлануға үлгіреміз бе? – деген сұраққа әрине біз бір нәрсені жасар алдында ойлануға үлгереміз, бірақ бұл әрекеттің түріне, жағдайға және адамның тәжірибесіне байланысты болады – деп жауап берді Қ.Айзере.

Қандай мысал келтіре аласыздар? – деген сұраққа педагог-психолог оқушылардың ойына қосымша мағлұмат беріп өтті. Иә, Ой дегеніміз – кейде мәселені шешу ойы, шығармашылық ой, жоспар құру ойы болып бөлінсе, сезім бізде – махаббат сезімі, қуаныш сезімі, қорқыныш сезімі болып жататыны айдан анық. Ал мінез-құлыққа келсек жағымды мінез-құлық, жағымсыз мінез-құлық, бейімделген мінез-құлық, бейімделмеген мінез-құлық болады.

«Таныстыру» жаттығуы барысында оқушылар шеңберге тұрып, өз есімдері мен өздері жайында бір қызықты факт айтып көңілдері бір көтерілді.

«Қарындаштар» жаттығуы барысында оқушылар шеңберде тұрған қалыптары бойынша бір-бірімен саусақтарының ұшына қарындаш жалғау арқылы байланысты. Жүргізушінің нұсқауы бойынша қатысушылар бөлме ішінде қозғалыс жасап, отырып-тұрды. Талдау сұрақтары қойылды.

«Сүйсінген және ренжіген» жаттығуы кезінде 3-4 терең дем алып, көзіңізді жұмыңыз, сүйсінген және ренжіген уақытта не жасайтыныңызды ойлаңыз. Бірінші сүйсінген сәтіңізді елестетіңіз. Осы тұста сіз не сезіндіңіз? Сүйсінудіңізді денеңіздің қай жерінде сезіндіңіз? Енді ренжіген сәтті елестетіңіз? Не сезіндіңіз? Денеңіздің қай тұсында не пайда болды? Не жасайсыз?

3-4 рет терең дем алыңыз да, көзіңізді ашыңыз. – дей отырып, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүріңіз. Бір минутке тоқтап қалыңыз. Көңіл-күйіңізді өзгертіңіз. Сүйсінген сәтте өзіңізді қалай ұстар едіңіз, еш қысылмай өзіңізді еркін ұстаңыз – деген тапсырманы оқушылар көп жағдайда эмоцияларын көрсете алмады. Бір-бірінен ұялып, қысылды. Талдау сұрақтары қойылды.

«Жаңбыр жауып тұрғанда мен ... туралы ойлаймын» жаттығуы орындалды.

Далада жаңбыр жауып тұр деп елестетіңіз. Мұндай күндері сіз не туралы ойлайсыз? Не сезінесіз? Қандай іспен айналысасыз? Енді күн жарқырап, шығып тұр деп елестетіңіз. Бұндай күндері сіз не ойлайсыз? Өзіңізді қалай сезінесіз? Қандай іспен айналысқыңыз келеді? – деген талдау сұрақтары қойылды. Талдау барысында оқушылардың басым бөлігінде ауа-райы олардың мінез-құлқына әсер етпейтіндігі анықталып, өздерінің сүйсініп айналысқысы келетін істерін айтып ортаға салды.

«Ғимарат» жаттығуы. Ғимарат құрастыра отырып, еліне ойлары мен сезімдерін дамыта отырып, өздерінің мінез-құлқына жауап беруге дағдылану. Алдарыңыздағы спагетти өнімі мен маршмеллоуды пайдалана отырып ғимарат салу қажеттігі тапсырылды. Ғимарат салу барысында біріншіден өз сезімдерімізді ғимарат салу арқылы көрсете аламыз, екіншіден ойымызды жинақтаймыз, үшіншіден жұмыс жасау барысында мінезімізді реттеуге болады. Оқушылар тапсырманы берілген 5 – минут уақыт ішінде орындап, қандай ғимарат жасағандарын ортаға шығып айтып берді. 1 – ші топ: Хан шатырдың басқаша варианты және демалыс лагерін жасады. 2 – ші топ бойынша Хан шатырға ұқсас болғанымен «Қазақстан шыңы» деген атау берді. Балалар ойларын ортаға салды. Жұмыс жасау барысында оқушылардың патриоттық сезімін ояту мақсатында әуен қосылып тұрды.

Тренингке қорытынды жасалды. Тренинг барысында өзіңізді қалай сезіндіңіз? Бүгінгі тренингтен не үйрендіңіз? деген талдау сұрақтары қойылып, қатысушыларға жақсы күн тілеп, аяқталды.

Ұсыныс:

1. Әр пән мұғалімі әр оқушының пікірін тындап, оны қолдап, пікірін ашық айтуына мүмкіндік беру;
2. Сынып жетекші оқушылардың ойлау, сезіну және мінез-құлық ерекшеліктерін түсінуге көмектесу, эмоционалды интеллектті дамыту және жағымды мінез-құлық қалыптастыру және өзара қарым-қатынасты жақсарту.

Педагог-психолог

Г.Дүйсенбайқызы
Ф.Бимурзаева