

## А Н Ы Қ Т А М А

**Тақырыбы:** Реніштен арылу.

**Мақсаты** Реніштің, мазасыздықтың, өкпелегіштіктің адам бойындағы нашар қасиеттер екенін түсіндіру. Осы жаман қасиеттердің адам өміріне әсері туралы түсінік беру.

**Тренинг жүргізілген уақыт:** 08.01.2026-09.01.2026

**Жұмыс формасы:** Тренинг

**Жұмыстың негізгі бағыты:** Психологиялық түзету және дамыту

**Жұмыс жүргізген сынып:** 6 – сыныптар

**Қатысқаны:** 48

Сабақты оқушылар әртүрлі көңілді сәлемдесуден бастады және тренинг ережесін құрастырып, сабақтың тиімді, қызықты өтуіне белсенділік танытты.

«Менің көңіл-күйім» жаттығуы оқушылардың көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу мақсатында орындалды.

Оқушылар алдарындағы таратылған параққа өз көңіл-күйлерін суреттеп салды. Әр оқушы өз суретін презентациялап, ол көңіл-күйлерінің себебін айтты. Жалпы оқушылардың көңіл – күйлері жақсы екендігін көрсетті.

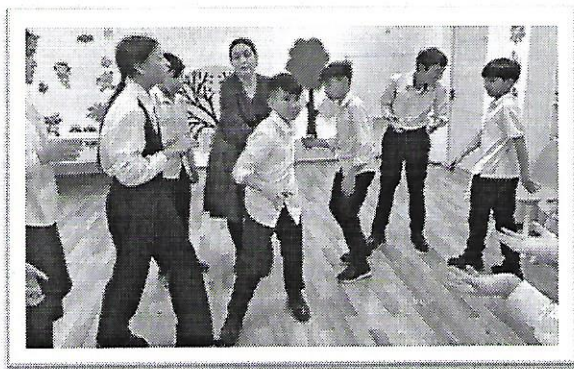
Топ ішінде жағымды атмосфера қалыптастыру, өздерін жоғары бағалауға дағдыландыру мақсатында «Сенің есімің» жаттығуы орындалды. Ойын барысында әр оқушы өз есімін параққа жазып, әр әріпіне жағымды сөздер тапты. Жағымды сөздерді жазғаннан кейін барлығы оқып шықты. Мысалы: Ержан-ерлік, Мерей-мейірімді, Нұрасыл-нұрлы т.б.

Оқушылармен реніш жайында қысқаша мәтін талқыланды. Әрқайсысы қысылмай, өз ойын ашық айта алды. Талқылау барысында оқушылардың реніш туралы пікірлері тыңдалды.

«Кездесу» ойыны орындалып, қатысушылар жай әуенмен екі шеңбер болып қарама-қарсы айналды, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, алдарында тұрған оқушының қасиетін айтты. Оқушылар өздері туралы басқалардың пікірін біліп, өздеріне рефлексия жасады.

«Оның есесіне мен...» жаттығуы орындалып, ойын барысында қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылды. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтады. Жаттығу барысында оқушылар өздері және бір-бірі туралы білмеген қасиеттерін білді.

**Қорытынды:** Бүгінгі тренингте әрқайсымыздың өмірімізде кездесетін реніш сезімі туралы әңгімелестік. Реніш-бұл табиғи сезім екендігін білдік. Дегенмен, оны жүрегімізде ұзақ сақтап, терендетіп жіберуіміз дұрыс емес. Бүгін реніштен арылудың түрлі тәсілдерін білдіңіздер – дей келе, өз эмоцияларыңызды дұрыс басқару арқылы өздеріңізді жеңіл сезініп, айналаңыздағы адамдармен қарым-қатынастарыңыз жақсара түсетіні анық екендігін қатысушылар түсінді.



### Ұсыныс:

1. Қатысушылардың белсенділігін арттыру мақсатында әр оқушының пікірін тыңдап, оларды ашық сөйлесуге ынталандыру.
2. Тренинг барысында айтылған жеке әңгімелердің сыртқа шықпауын, құпиялылықты сақталуын қамтамасыз ету.
3. Реніштен арылу процесі уақытты талап ететінін түсіндіріп, оқушыларға қолдау көрсету.

Педагог-психолог

Г.Дүйсенбайқызы

Ф.Бимурзаева