Түзету-дамыту жұмыстарының жоспары бойынша жаттығу-тренингтер

Тақырыбы: Достық – татулықтың белгісі

Қатысушылар: 1–4-сынып оқушылары
Ұзақтығы: 25–30 минут
Өткізу түрі: Әңгімелесу, психологиялық жаттығулар, топтық жұмыс.

Мақсаты

Оқушылар арасында достық қарым-қатынасты нығайту, өзара сыйластық пен татулықты қалыптастыру, бір-біріне қолдау көрсетуге тәрбиелеу.

Қажетті құралдар

Түрлі түсті қағаз жүрекшелер, достық туралы мақал-мәтелдер жазылған карточкалар, тақта, маркерлер.

1-кезең. Ұйымдастыру бөлімі (3 минут)

Психологтің сөзі:

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін біз достық, татулық және бір-бірімізге деген жақсы қарым-қатынас туралы әңгімелесеміз. Әрқайсыңның досың бар ма? Достарыңмен бірге не істегенді ұнатасыңдар?

Балалардың жауаптары тыңдалады.

– Дос дегеніміз – сені түсінетін, қуанышыңа ортақтасатын, қиын кезде қолдау көрсететін адам. Ал жақсы дос болу үшін өзіміз де мейірімді, адал және қамқор болуымыз керек.

2-кезең. «Дос деген кім?» әңгімелесуі (5 минут)

Психолог оқушыларға сұрақтар қояды:

1. Достық дегеніміз не?
2. Нағыз дос қандай болуы керек?
3. Досың ренжіп қалса, не істейсің?
4. Достар арасында келіспеушілік болса, оны қалай шешуге болады?
5. Достықты сақтау үшін қандай қасиеттер қажет?

Психологтің қорытынды сөзі:

– Достық сенімнен, адалдықтан және сыйластықтан басталады. Біз бір-бірімізді тыңдап, түсіністік танытсақ, сыныбымыз да тату болады.

3-кезең. «Досыңа жылы сөз айт» жаттығуы (5 минут)

Мақсаты: Жағымды қарым-қатынас орнату, бір-біріне жылы сөз айтуға үйрету.

Өткізілу барысы:

Оқушылар шеңберге тұрады. Бір оқушы жанындағы сыныптасына допты немесе жүрекшені ұсынып, оған жылы сөз айтады.

Мысалы:

- Сен мейірімдісің!
- Сен жақсы доссың!
- Сен әрдайым көмектесесің!
- Сен ақылдысың!
- Сенің күлкің әдемі!
- Сен өте қамқорсың!

Жаттығу барлық оқушы қатысқанша жалғасады.

Психологтің сөзі:

– Балалар, жылы сөз адамның көңіл күйін көтереді. Сондықтан бір-бірімізге жақсы сөз айтып, қолдау көрсетіп жүрейік.

4-кезең. «Достық ережелері» топтық тапсырмасы (7 минут)

Мақсаты: Достық қарым-қатынастың негізгі ережелерін анықтау.

Психолог оқушыларды шағын топтарға бөледі. Әр топ достықты сақтауға көмектесетін үш-бес ереже ұсынады.

Мысалдар:

1. Бір-бірімізді тыңдаймыз.
2. Ешкімді мазақтамаймыз.
3. Қиын жағдайда көмек көрсетеміз.
4. Бір-бірімізді құрметтейміз.
5. Қателік жасаған кезде кешірім сұраймыз.
6. Өзгенің пікірін сыйлаймыз.

Әр топ өз ережелерін таныстырады. Психолог жауаптарды тақтаға жазып, ортақ «Достық ережелерін» құрастырады.

5-кезең. Қорытынды рефлексия (5 минут)

«Достық жүрегі» жаттығуы

Оқушыларға қағаз жүрекшелер таратылады. Әрқайсысы жүрекшеге досына немесе сыныптастарына арнаған бір жақсы тілегін жазады.

Мысалы: «Сыныбымыз тату болсын!», «Бәріміз дос болайық!», «Бір-бірімізге көмектесейік!»

Психологтің қорытынды сөзі:

– Балалар, бүгін біз достықтың адам өміріндегі маңызын талқыладық. Әрқайсың жақсы дос болуға тырысыңдар. Бір-біріңді құрметтеп, ренжіскен кезде сөйлесіп, түсінісуге үйреніңдер. Достық бар жерде татулық пен қуаныш болады!

Күтілетін нәтиже: Оқушылардың достық, сыйластық және өзара көмек туралы түсініктерін кеңейтуге, жағымды қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ықпал ету.

2. «Біз біргеміз!»

Психологиялық іс-шара сценарийі

Қатысушылар: 1–4-сынып оқушылары
Ұзақтығы: 25–30 минут
Өткізу түрі: Топтық ойындар, психологиялық жаттығулар.

Мақсаты

Оқушылардың ұйымшылдығын, бірлігін және топта жұмыс істеу дағдыларын дамыту. Өзара көмек пен ынтымақтастыққа тәрбиелеу.

Қажетті құралдар

Түрлі түсті қағаздар, суретті карточкалар, доп, А4 парақтары, маркерлер.

1-кезең. Кіріспе (3 минут)

Психологтің сөзі:

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгінгі кездесуіміздің тақырыбы – «Біз біргеміз!». Біз бір сыныпта оқимыз, бірге білім аламыз, бірге ойнаймыз. Сондықтан әрқайсымыздың бір-бірімізге қолдау көрсеткеніміз маңызды.

– Балалар, сендер қалай ойлайсыңдар, бір адам жалғыз істей алмайтын жұмысты бірнеше адам бірігіп орындай ала ма?

Оқушылардың жауаптары тыңдалады.

– Әрине! Бірлік бар жерде ынтымақтастық, түсіністік және ортақ жетістік болады.

2-кезең. «Бәріміз бір командамыз» жаттығуы (5 минут)

Мақсаты: Топқа қатыстылық сезімін қалыптастыру, бір-бірімен жағымды байланыс орнату.

Өткізілу барысы:

Оқушылар шеңберге тұрады. Әр оқушы өз есімін айтып, сыныптың жақсы қасиеттерінің бірін атайды.

Мысалы:

- Менің есімім – Аружан. Біздің сынып мейірімді.
- Менің есімім – Әли. Біздің сынып ұйымшыл.
- Менің есімім – Айша. Біздің сынып көңілді.

Психолог оқушылардың жауаптарын қорытындылайды.

– Біз әртүрлі болсақ та, бір сыныптың мүшесіміз. Әрқайсымыздың жақсы қасиетіміз бар. Бір-бірімізді қолдасақ, одан да ұйымшыл боламыз.

3-кезең. «Ортақ сурет» топтық жаттығуы (8 минут)

Мақсаты: Ынтымақтастықты, келісімге келу және ортақ шешім қабылдау дағдыларын дамыту.

Өткізілу барысы:

1. Оқушылар екі немесе үш топқа бөлінеді.
2. Әр топқа бір парақ қағаз бен түрлі түсті қарындаштар беріледі.
3. Топ мүшелеріне ортақ тақырып ұсынылады: «Бақытты сынып».
4. Әр оқушы суреттің бір бөлігін салады.
5. Соңында топ мүшелері ортақ суретті аяқтап, оны таныстырады.

Талқылауға арналған сұрақтар:

- Тапсырманы орындау қиын болды ма?
- Бір-біріңнің пікірлеріңді тыңдадыңдар ма?
- Ортақ шешімге қалай келдіңдер?
- Топпен жұмыс істеудің қандай пайдасы бар?

Психологтің қорытындысы:

– Әрқайсың суреттің бір бөлігін салдыңдар. Барлығыңның үлестерің қосылғанда, ортақ сурет пайда болды. Сынып өмірі де дәл осындай: әр оқушы маңызды, әрқайсыңның үлестерің бар.

4-кезең. «Бірге орындасақ – бәрі оңай» ойыны (7 минут)

Мақсаты: Өзара әрекеттесу және бірлесіп шешім қабылдау қабілетін дамыту.

Өткізілу барысы:

Оқушылар шағын топтарға бөлінеді. Әр топқа аралас күйде берілген суреттің бөліктері немесе бірнеше сөз жазылған карточкалар таратылады.

Тапсырма: Берілген бөліктерден біртұтас сурет құрастыру немесе сөздерден мағыналы сөйлем жасау.

Мысалы:

- «Бірлік болмай, тірлік болмас».
- «Бірге болсақ, бәрін жеңеміз».
- «Достық пен татулық – ортақ байлығымыз».

Оқушылар тапсырманы бірлесіп орындайды. Психолог олардың өзара келісуіне, бір-бірінің пікірін тыңдауына және көмектесуіне назар аударады.

5-кезең. Қорытынды (5 минут)

«Біздің сыныптың ұраны» жаттығуы

Оқушылар сыныптың ұйымшылдығын білдіретін ортақ ұран ойлап табады.

Мысалы:

«Біз татумыз, біргеміз,
Білімге бірге жүреміз!
Достықты біз қолдаймыз,
Бір-бірімізді қорғаймыз!»

Психологтің қорытынды сөзі:

– Балалар, бірлік дегеніміз – барлығымыздың бірдей болуы емес. Бірлік дегеніміз – әртүрлі болсақ та, бір-бірімізді құрметтеу, қолдау және ортақ мақсатқа бірге ұмтылу. Әрдайым ұйымшыл болыңдар!

Күтілетін нәтиже: Оқушылардың ынтымақтастық, топта жұмыс істеу, өзара қолдау көрсету және ортақ шешім қабылдау дағдыларын дамытуға ықпал ету.

3. «Мейірімділік әлемі»

Психологиялық іс-шара сценарийі

Қатысушылар: 1–4-сынып оқушылары
Ұзақтығы: 25–30 минут
Өткізу түрі: Әңгімелесу, ойын, шығармашылық тапсырмалар.

Мақсаты

Оқушылардың бойында мейірімділік, жанашырлық, қамқорлық және ізгілік қасиеттерін қалыптастыру. Өзгелерге қолдау көрсетуге тәрбиелеу.

Қажетті құралдар

Қағаздан жасалған ағаш бейнесі, жапырақтар немесе жүрекшелер, түрлі түсті қарындаштар, жағдаяттар жазылған карточкалар.

1-кезең. Кіріспе әңгіме (4 минут)

Психологтің сөзі:

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін біз ерекше әлемге саяхат жасаймыз. Бұл – мейірімділік әлемі. Бұл әлемде адамдар бір-біріне көмектеседі, жылы сөз айтады, өзгелерді ренжітпеуге тырысады.

– Балалар, мейірімділік дегенді қалай түсінесіңдер? Сендер біреуге көмектескен кезде қандай сезімде боласыңдар?

Оқушылардың жауаптары тыңдалады.

Психолог:

– Мейірімділік үлкен істерден ғана көрінбейді. Кейде біреуге күлімсіреу, досыңды тыңдау, құлап қалған затын көтеріп беру немесе көңілсіз адамға жылы сөз айту да үлкен жақсылық болуы мүмкін.

2-кезең. «Жақсы сөз – жанға қуат» жаттығуы (5 минут)

Мақсаты: Жағымды сөздерді қолдану және жылы қарым-қатынас орнату дағдыларын дамыту.

Өткізілу барысы:

Оқушылар шеңберге тұрады. Психолог допты бір оқушыға береді. Допты алған оқушы мейірімді сөз айтады да, допты келесі балаға ұсынады.

Мысалдар:

- Рақмет!
- Өтінемін!
- Кешірші!
- Сен маған көмектестің!
- Сен жақсы доссың!
- Мен саған сенемін!
- Күнің сәтті өтсін!

Жаттығу барысында оқушылар сөздердің адамдар арасындағы қарым-қатынасқа әсері туралы ойланады.

3-кезең. «Жақсылық ағашы» шығармашылық тапсырмасы (8 минут)

Мақсаты: Жақсы істерді ажырату және мейірімді әрекеттерге ынталандыру.

Өткізілу барысы:

Психолог тақтаға ағаштың суретін іледі. Оқушыларға қағаз жапырақтар таратылады.

Әр оқушы жапыраққа өзі жасай алатын бір жақсы істі жазады немесе суретін салады.

Мысалдар:

- Ата-анама көмектесемін.
- Досымды ренжітпеймін.
- Сыныптасымды қолдаймын.
- Үлкендерге құрмет көрсетемін.
- Қоқысты арнайы жәшікке тастаймын.

- Қиналған адамға көмектесемін.
- Жақсы сөздер айтамын.

Оқушылар жапырақтарын ағашқа жапсырады.

Психологтің сөзі:

– Қараңдаршы, балалар, әрқайсыңның жақсы істерің бірігіп, мейірімділік ағашын құрады. Егер әр адам күн сайын бір жақсылық жасаса, айналамыздағы әлем әлдеқайда жақсы болар еді.

4-кезең. «Қалай әрекет етер едің?» жағдаяттық ойыны (8 минут)

Мақсаты: Жанашырлық таныту және дұрыс шешім қабылдау дағдыларын дамыту.

Психолог оқушыларға жағдаяттарды оқиды.

1-жағдаят. Сыныптасың сабақта тапсырманы орындай алмай отыр. Сен не істейсің?

Күтілетін жауап: Тапсырманы түсіндіруге көмектесемін, бірге орындауға тырысамын.

2-жағдаят. Үзілісте бір оқушы жалғыз отыр. Сен не істейсің?

Күтілетін жауап: Қасына барып, сөйлесемін, бірге ойнауға шақырамын.

3-жағдаят. Досың байқамай сенің затыңды сындырып алды. Сен не істейсің?

Күтілетін жауап: Жағдайды сабырмен талқылаймын, оның әдейі жасамағанын ескеремін.

4-жағдаят. Бір оқушыны басқа балалар мазақтап жатыр. Сен не істейсің?

Күтілетін жауап: Мазақтауға қосылмаймын, ренжіген балаға қолдау көрсетемін және қажет болса мұғалімге хабарлаймын.

Әр жағдаяттан кейін психолог оқушылардың жауаптарын талқылап, қауіпсіз әрі мейірімді әрекет жасаудың маңызын түсіндіреді.

5-кезең. Қорытынды рефлексия (5 минут)

«Менің мейірімді ісім» жаттығуы

Әр оқушы сөйлемді аяқтайды:

- Мен бүгіннен бастап...
- Мен досыма...
- Менің ойымша, мейірімділік дегеніміз...
- Біреуге көмектескенде мен...

Психологтің қорытынды сөзі:

– Балалар, мейірімділік әрқайсымыздан басталады. Бір-бірімізге қамқор болып, жақсы сөздер айтып, көмек көрсетсек, айналамызда қуаныш пен татулық көбейеді. Күн сайын кем дегенде бір жақсылық жасауға тырысайық!

Күтілетін нәтиже: Оқушылардың мейірімділік пен қамқорлық туралы түсініктерін кеңейтуге, жанашырлық таныту және жағымды қарым-қатынас орнату дағдыларын дамытуға ықпал ету.

4. «Көңіл күйіңмен бөліс»

Психологиялық іс-шара сценарийі

Қатысушылар: 1–4-сынып оқушылары
Ұзақтығы: 25–30 минут
Өткізу түрі: Психологиялық жаттығулар, эмоциялық ойындар, әңгімелесу.

Мақсаты

Оқушылардың эмоциялық сауаттылығын дамыту, өз көңіл күйін тануға және білдіруге үйрету, өзгелердің сезімдерін түсіну дағдыларын қалыптастыру.

Қажетті құралдар

Эмоция бейнеленген суреттер, көңіл күй карточкалары, түрлі түсті қарындаштар, қағаздар.

1-кезең. «Көңіл күй шеңбері» (4 минут)

Психологтің сөзі:

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін біз көңіл күйіміз туралы әңгімелесеміз. Кейде қуанамыз, кейде ренжіміз, кейде қобалжимыз. Бұл – адамға тән қалыпты сезімдер.

– Ең бастысы, өз сезімімізді танып, оны дұрыс жеткізе білу және басқа адамдардың сезімдерін құрметтеу.

Психолог оқушыларға бүгінгі көңіл күйін бір сөзбен немесе эмоция карточкасын таңдау арқылы білдіруді ұсынады.

Оқушылар өз еркімен жауап береді. Ешкімді жауап беруге мәжбүрлемеу қажет.

2-кезең. «Эмоцияны таны» жаттығуы (6 минут)

Мақсаты: Негізгі эмоцияларды ажырату және олардың белгілерін тану.

Өткізілу барысы:

Психолог оқушыларға қуаныш, реніш, қорқыныш, таңғалу, ашулану және тыныштықты бейнелейтін суреттер көрсетеді.

Оқушылар суреттердегі эмоцияларды атайды.

Сұрақтар:

1. Суреттегі адамның көңіл күйі қандай?
2. Оның қандай сезімде екенін қайдан байқадың?
3. Осындай көңіл күйді қандай жағдайлар тудыруы мүмкін?
4. Адам ренжіген кезде өзіне қалай көмектесе алады?

Психологтің түсіндірмесі:

– Барлық сезімнің болуы қалыпты. Қуануға да, ренжуге де болады. Бірақ ашуланған кезде біреуді ұруға, ренжіткен сөз айтуға болмайды. Өз сезімімізді сөзбен жеткізіп, қажет кезде көмек сұрай аламыз.

3-кезең. «Көңіл күй бағдаршамы» жаттығуы (7 минут)

Мақсаты: Эмоциялық жағдайды тануға және өзін реттеудің қарапайым тәсілдерін меңгеруге көмектесу.

Өткізілу барысы:

Психолог оқушыларға бағдаршамның үш түсін түсіндіреді.

Қызыл түс – тоқта.
Ашуланғанда немесе қатты ренжігенде бірден әрекет жасама. Біраз уақыт тоқтап, тыныштануға тырыс.

Сары түс – ойлан.
Не сезіп тұрғаныңды анықта. Не себеп болғанын ойлан. Қандай әрекет көмектесетінін қарастыр.

Жасыл түс – әрекет ет.
Сезіміңді сабырмен жеткіз. Қажет болса, көмек сұра немесе жағдайды бейбіт жолмен шеш.

Психолог мысалдар келтіреді.

1-мысал: Досың сені ойынға қоспады.

Оқушылар бағдаршам бойынша әрекет жолын ұсынады.

2-мысал: Сен тапсырманы орындай алмай, ашуланып кеттің.

Оқушылар алдымен тоқтау, содан кейін тынышталу және көмек сұрау жолдарын талқылайды.

3-мысал: Сыныптасың сенің сөзіңе ренжіді.

Оқушылар кешірім сұрау, өзара сөйлесу және түсінісу жолдарын ұсынады.

4-кезең. «Менің көңіл күйіме не көмектеседі?» жаттығуы (6 минут)

Мақсаты: Оқушыларға жағымсыз эмоцияларды қауіпсіз жолмен реттеу тәсілдерін анықтауға көмектесу.

Өткізілу барысы:

Психолог тақтаға мына сұрақты жазады:

«Көңілім түсіп немесе ашуланып кеткенде, маған не көмектеседі?»

Оқушылар өз жауаптарын айтады.

Мысалдар:

- Терең әрі баяу тыныс алу.
- Сенімді адаммен сөйлесу.
- Сурет салу.
- Таза ауада серуендеу.
- Сүйікті ойынмен айналысу.
- Біраз уақыт тыныш отыру.
- Мұғалімнен немесе ата-анадан көмек сұрау.

Психолог оқушыларға әр адамның тынышталу тәсілі әртүрлі болуы мүмкін екенін түсіндіреді.

Содан кейін оқушылармен қысқа тыныс алу жаттығуы орындалады: мұрын арқылы жай дем алып, асықпай дем шығару. Жаттығу бірнеше рет қайталанады, бірақ ешкімге ыңғайсыз болса, қатыспауға мүмкіндік беріледі.

5-кезең. «Бір-бірімізді түсінейік» қорытынды жаттығуы (5 минут)

Өткізілу барысы:

Психолог оқушыларға сөйлемдерді аяқтауды ұсынады:

- Мен қуанған кезде...
- Мен ренжіген кезде...
- Досымның көңілі түссе...
- Маған көмек қажет болғанда...
- Басқа адамның сезімін құрметтеу дегеніміз...

Оқушылар өз қалауы бойынша жауап береді.

Психологтің қорытынды сөзі:

– Балалар, өз көңіл күйімізді түсіну – өзімізге көмектесудің алғашқы қадамы. Басқа адамның да сезімі бар екенін ұмытпайық. Бір-бірімізді тыңдап, түсіністік танытып, қиын кезде көмек сұраудан қорықпайық. Әрқайсымыздың сезіміміз маңызды!

Күтілетін нәтиже: Оқушылардың эмоцияларды тану, өз көңіл күйін білдіру және өзгелердің сезімдеріне түсіністікпен қарау дағдыларын дамытуға ықпал ету.