Менің көңіл-күйім тренингі

*Алдымен өзіңді таны, содан кейін айналаңды таны*

*(Сократ)*

Мақсаты:
1. Оқушылардың өз мінезіне басшылық жасай алуын, көңіл-күйін игере білуге және басқаруға қалыптастыру.
2. Көңіл-күйін жағымды арнаға түсіруге баулу.
3. Көтеріңкі көңіл-күйдің айналасындағыларға әсерін түсініп, сезінуге тәрбиелеу.
Әдіс-тәсілдер: әңгімелесу, сұрақ-жауап, тілегін білдіру, жаттығулар т.б.
Көрнекі құралдар: түрлі-түсті қағаздар, тақырыптық суреттер мен слайдтар.
Сабақ барысы:Ұйымдастыру бөлімі
Психолог сөзі:
Жалпы көңіл-күй дегеніміз – адамның психикалық процестерге, барлық қызметіне, соның ішінде оқу материалын меңгеруге әсер ететін эмоционалдық жағдайы. Көңіл-күйіне қарап адамдарды: шат, жайдары, көңілді, жылы жүзді, ызбарлы, ызалы, т.б. деп ажыратуға болады. Көтеріңкі көңіл адамға қуат бітіріп, бойын сергітеді, ал уайым-қайғы жүнжітіп, жабырқатып жібереді.
Кейде адамның көңіл күйі жалпы өмірге деген қатынасын сипаттайды. Мысалы, адамның қызметі жақсы, жұмыс істейтін ұжымы ынтымақты, отбасы жарасымды болса, мұндайда оның көңіл күйі де көтеріңкі болады. Адамның денсаулық жағдайы, жүйке жүйесіндегі ерекшеліктері де көңілге әсер етеді. Тіршілік үшін маңызды да мәнді нәрселер де көңілге ерекше із қалдырады. Егер көптен айналысып жүрген іс оңға басса, орындалса, онда, кісі шат-шадыман күйге түседі. Керісінше, кісі сәтсіздікке ұшырап, көздеген мақсатына жете алмаса, қиналып мазасызданады. Ерік-жігері күшті, рухани өмірінің мазмұны бай, ұстанған идеясына сенімі мол адамдар қандай ауыр жағдайларда да өздерін көтеріңкі, сергек ұстайды. Көңіл-күйін меңгере білу кімге болса да аса қажетті қасиет. Сондықтан біз тренинг барысында қобалжуды тежеу, стрестен арылуға бағытталған тыныс алу жаттығулары мен әңгімелесу, ой қорыту, сұрақ-жауап, жұмбақтар шешу, сезімін және тілегін білдіру секілді жұмыстарды жүргізетін боламыз.
1. Таныстыру.
Оқушылар ең алдымен амандасып, ойларындағы жақсы тілектерін бір-біріне білдіреді. Одан соң өздерінің есімдерінің алғашқы әрпінен басталатын жағымды теңеу сөздер айтып шығады. Мысалы: Айгерім – аяулы. Сондай-ақ, өздерінің көңіл-күйлері туралы қысқаша мағұлмат береді.
2. Есте сақтау қабілетін дамытуға арналған сөздер.
Тренинг кезінде оқушыларға интербелсенді тақта арқылы сөздер беріледі. Сол сөздерді интербелсенді тақтаға қарамай қайталаулары тиіс. Берілген сөздер: 1) сабақ; 2) мақсат; 3) сынып; 4) парта; 5) махаббат; 6) карта, 7) тақта; 8) бүлдірген; 9) шелек; 10) мемлекет; 11) қаламсап; 12) оқушы, 13) құрал; 14) қайшы; 15) кітап; 16) кабинет; 17) өшіргіш; 18) жіп; 19) мәжіліс; 20) дәптер.
Егер 20 сөз есіңізде қалса, есте сақтау қабілетіңіз керемет.
16-19 – өте жақсы.
12-16 – жақса.
10-12 – орташа.
10-нан төмен – нашар.
3. «Жүз жұмбақ»
Оқушыларға логикалық жұмбақтар жасырылып, оқушылар оларды шешуі тиіс.
1. Жасы жүзге келген қария өмір бойы өзінің туған күнін 25 рет қана атап өткен екен. Себебін анықта. Жауабы: Себебі, оның туылған күні 29 ақпан.
2. Екі адам тоғыз құмалақты 2 сағат ойнады. Әрқайсысы неше сағаттан ойнады? Жауабы: 2 сағат
3. Үш түйеқұс ұшып келе жатыр, аңшы олардың біреуін атып алды. Неше түйеқұс қалды? Жауабы: Түйеқұс ұшпайды
4. «Алма ағашы мен бала» атты тақырыптық слайд көрсету.
Интербелсенді тақта арқылы оқушыларға «Алма ағашы мен бала» атты сурет көрсетіледі. Осы сурет бойынша оқушылар шағын әңгіме құрап, сол бойынша ойларын ортаға салады.
5. «Керуен» ойыны.
Оқушылар ортаға шығып, жай әуенмен шеңбер жасап тұрады. Одан соң бірінің арқасына бірі «массаж» жасай бастайды.
6. Сұрақ- жауап
Оқушылардың көңір-күйлерін анықтау мақсатында бірнеше сұрақтар қойылып, жауаптар алынады.
— Өздеріңнің көңіл-күйлерің қалай? Көңілдісіңдер ме?
— Адамның көңіл-күйін қалай байқауға болады екен?
— Бет әлпетінен, көзінен, аузынан қимылынан т.б.
— Ал адамның көңіл-күйін көтеріп, жақсартуға болама екен?
— Оған жақсы сөз айтып, сыйлық сыйлауға бола ма екен?
7. «Даналы ағаш»
Ортаға «қураған» ағаш әкелініп, оған оқушылар өздерінің тілектерін жасыл жапыраққа жазып, ағашқа жапсырды. Тура бәрінің көз алдында ағаш оқушылардың ақ тілегіне толы, жайқалған жасыл ағашқа немесе «даналы ағашына» айналды.

Қорытынды (оқушыларға сыйлықтар тарату).
Психологтың сөзі: Балалар, енді бізде көңіл-күйімізді түсірмейік. Бір-бірімізді ренжітпейік.
Өмір гүлі, жүрек жыры шәкіртім,
Шәкіртімсіз нәрсіз өтер уақытым.
Аялаумен баулып ізгі істерге,
Тілеудемін шәкіртімнің бақытын!