

## «Үйлесім шеңбері» тақырыбында жас мамандарға арналған тренинг.

Уақыты: 21.10.2017ж



### Мақсаты:

- әр қатысушының өзінің артықшылықтары мен кемшіліктерін, өзіндік мотивтерін, қажеттіліктерін, талпыныстарын, қарым-қатынастарын талдау;
- шынайы өмірде жетістікке жеткізетін әрекеттенудің жаңа формаларын бекіту;
- өзінің әрекеттерінің және эмоциялық

реакциясының ерекшеліктерін, өзіндік жоспарларының дисбалансын анықтап, оны шешу;

- іс-әрекетің адеватты формаларын бекіту.

**Ресурстар:** қалам, қағаз, дайын шеңбер суреттері.

**Өткізген:** Раимкулова Г.Ж.

**Кіммен өткізілді:** жас мамандар.

**1. Жымию жаттығуы.** Қанеки бір-бірімізбен амандасып алайық!

Оң жаққа қараңыз жымиыңыз.

Сол жаққа қараңыз жымиыңыз.

Өзіңізге қараңыз – жымиыңыз. Осы қарқынмен әрімен қарай жұмыс жасаймыз деп сенемін.

**2. Ассоциация жаттығуы** (қапшықта жануарлардың атаулары жазылған қағаздар салынған). Сіздердің міндеттеріңіз: қағазды алып шығып, сіз өзіңізді сол жануарларға несімен ұқсайтыныңызды айтуларыңыз керек. Талқылау: не қиындық туғызды? Қай жауарды таңдар едіңіз?

**3. Қалаймын, істей аламын, істеу керек.** Бірінші мұғалім «Мен қалаймын» дейді де осы сөйлемді жалғастырады. Екінші мұғалім «Менің қолымнан келеді» дейді де жалғастарады.

Изюминка жаттығуы.

Ал қазір қанеки сабақ беру тәсілдеріміздің арасында баланы өзімізге қаратудың жолын бөлісейік (басынан сипау, жүріс, дауыс, киім, қандай да бір сөз және т.б.)

### Жаттығу барысы:

Біз ұсынғалы отырған жаттығу терапиялық бағытта кеңінен таралған. Бұл жаттығу ұзақ уақыт пайдаланып келе жатырса да, өзінің актуалдылығын жойған жоқ, ол өте эффективті. Бұл тәсілді М.Аткинсон шығарды, екінші тәсілін Пол Дж. Майер шығарды деп есептелінеді.

Жұмысы мен өзіне маңызды салалардағы ісі алға өрбіген адамды жетістікке жеткен адам деп айтса, ол өзін үйлесімді адам ретінде сезінеді. Бұл көп



жағдайда бола бермейтін нәрсе, бір сала жағында сәтті шықса, екінші жағында ахуал басқаша болуы мүмкін. Нәтижесінде керекті үйлесімділік болмайды. Осы жағдайды анықтау үшін үйлесімдік шеңберін жасау керек.

#### **Жұмыс нұсқауы:**

Мен сіздерге жұмыс жасауға негіз жасап қойдым. Онда ақ параққа шеңбер орналастырылған, шеңберде сегіз салаға бөлінген,

олардың әрқайсысы мынаны білдіреді: денсаулық, достар, қарым-қатынас, мансап және бизнес, қаражат, руханият және шығармашылық, жеке тұлғалық өсім, өмірдің айқындығы... Әр қасиет нольден жоғары қарай онға дейін өміріңізде қанағаттануын білдіреді. Бұл тізімді өзіңізге лайықтап құруыңызға да болады.

Әр сектордың қасына өзіңіз бағалап қойыңыз.

#### **Енді сіз:**

А) өзіңіздің өміріңіздегі секторлар бойынша қай жерінде тұрғаныңызды біле аласыз.

Б) Белгілі-бір саланы дамыту үшін айға, аптаға бөліп өзіңізді әрекеттеріңізді бөліп жоспарлай аласыз.

Әр секторды белгілеп болғасын, олардың әрқайсысын әртүрлі түспен бояңыз. Сол кезде сіздің үйлесім шеңберіңіз шығады.

Бояп болған соң, қараңыз онымен жүруге ыңғайлы ма? –Қай сала жетекші болып тұр? – Қай сала кемшін болып тұр? Неліктен? Жетекші болуға не жәрдем берді? –Қай секторды қазірден бастап дұрыстауға кірісесіз?

Не дегенмен кемшін болып тұрған салалар ол сіздің өміріңізді алға қарай ұмтылдыратын потенциал болып табылады. Ендеше сәтілік!

#### **«Тілек қорабы» жаттығуы**

Мұғалімдерге алдын ала дайындалған ақ парақ қағаздары беріліп, оларға мұғалімдер осы қатысушыларға тілейтін тілегін жазады да, қорапқа салады. Қораптағы тілектерді араластырып әрқайсысы қайтадан бір-бірден суырып алып шығады.

#### **Эксперимент жаттығуы.**

Қазір мен сіздерге бір кішкентай оқиға айтып беремін. Біреу үшін ол үйрететін әңгіме болуы мүмкін. Бір аквариумға үлкен шортанды салған. Ол аквариумның ішінде жүзіп жүрген, бір күні аквариумның ортасынан оны екіге бөліп, әйнек орнатып қойған. Енді шортан аквариумның екінші жағына бара алмады. Онда бара жатырса әйнекке соғады. Ұзақ уақыт бойы шортан әйнекке соқтығысып жүрді. Бір күні ғалымдар әйнекті алып тастады. Ал шортан болса енді аквариумның сол жағына бармады. ол тіпті талаптанбады да. Мағынасы бар эксперимент ия? Мүмкін біздің өмірімізде де кедергілер жоқ шығар, ал бірақ өткен кездегі сәтсіз шыққан тәжірибеміз біздің санамызда тұрақталып алып, алға қарай жылжуымызға кедергі болады. Мүмкін алға бір қадам жасап, еңбегіңнің жемісін көруге болады.

