«Өзін – өзі тәрбиелеу»

Психологиялық тренинг

Тренингтің тақырыбы:

- ***Мен қандай адаммын?***

Тренингтіңтің мақсаты:

- Студенттердің өзін-өзі тануға деген ұмтылысын ояту. Өздерін қоршаған орта қайшылықтарына объективті қарым-қатынас жасауға үйрету. Сыртқы ортаға деген пікірлерін, көзқарастарын қалыптастыру. Белсенді, бәсекеге жарамды, жан-жақты кең ойлай алатын, адамгершілігі мол жас тәрбиелеу.

Тәрбиелік мақсаты:

- Тұлғаны танып білу,оның өзін – өзін тануына жол ашу.

Дамытушылық мақсаты:

- Студенттердің сөйлеу мәнерін, ойлау қабілетін өмірді даму күйінде көре білуге үйрету.

- **«Адам болу үшін, адам шартты түрде әдепті болу керек»**

  жазушы Әбдіжаміл Нұрпейсов

Сұрақ-жауап:

- Үш топқа арналған анықтама сұрақтар бойынша жүргізуші сауалнама жасайды.

1- топқа қойылатын сұрақтар:

- ***1). Адам бойындағы қандай қасиеттерді ұнатасың?***
- ***2) Қандай мінездерді ұнатпайсың?***
- ***3) Өз бойыңдағы қандай қасиеттер ұнамайды?***
- ***4) Егер сенің кемшілігіңді достарыңның бірі бетіңе басып айтар болса, сынды қалай қабылдайсың?***
- ***5) Өз бойыңда қандай мінің (кемшілігің) бар екенін сезесің бе?***
- ***Соны түзету үшін әрекет жасап көрдің бе?***

2-топқа ұсынылатын сұрақтар:

- ***1) Сен өзіңді жетік білемін деп ойлайсың ба?***
- ***2)Өз құрдастарың үшін жауапкершілік арқалау дегенді қалай түсінесің?***
- ***3) Сені маңайыңдағылар жақсы түсіну үшін өзіңді-өзің жетік білуің керек екенін білесің бе?***
- ***4) Сен өз құрбы-құрдасыңды орынсыз сөгіп (ұрсып) көңілін қалдырсаң, өз қателігіңді мойындап кешірім сұрайсың ба?***
- ***5) Өз тарапыңа айтылған сынды қалай қабылдайсың?***

3-топқа берілетін сұрақтар:

- ***1) Егер айналаңда екі құрбың орынсыз сөзге келісіп (ұрсысып) қалса, оларды арашалар сөз айтасың ба?***
- ***2) Араласпаған жағдайда қандай себептерге байланысты? Не себепті араласпайсың?***
- ***3) Егер бір адам келесісін жөнсіз жәбірлеп, әділетсіз кінәлап жатса, сен ситуацияға араласар ма едің?***
- ***4) Ситуацияға араласпасаң қандай себептерге байланысты?***
- ***5) Адам әділетсіздікті көре тұра үндемей қалу арқылы өзі де әділетсіздікке белшесінен батып тұр деп ойлайсың ба?***

Ой-пікір білдіру.

- Үш топқа арналған проблемалық ой тасталады. Ол сұраққа 3-минут көлемінде ақылдаса отырып, ортақ пікірлерін жазады. Ой-пікірлерін мысалмен дәлелдей отырып, оқып айтып береді.

1-топқа:

- « Мен егер закон қуаты қолымда бар кісі болсам, адам мінезін түзеп болмайды деген кісінің тілін кесер едім» деген Абай сөзін қалай түсінесің?

2-топқа:

- «Адам баласын заман өсіреді, кімде-кім жаман болса, оның замандасының бәрі виноват» деген Абай сөзін қалай түсінесің?

3-топқа:

- «Адамзаттың бәрін сүй бауырым деп,

және сүй хақ жолы деп әділетті» деген Абай ойын қалай түсінесің?

Ойын

- Бүгінгі «**Мен қандай адаммын ?**» атты тренингіміздің келесі кезеңінде студенттердің өз бетімен ойлау әрекетін шыңдайтын, ой түйіндеуге арналған **«Сын түзелмей, мін түзелмейді»** атты психологиялық ойынды ойнайық.
- Ортаға ойынға қатысқысы келетін студенттерді шақырамыз...
- Мен істеймін, мен үшін керек, мен істей аламын,өзі туралы жақсы пікір...

«Күйме» атты ойын

- Ортаға қатысушыларды шақырамыз : 10-12 студент
- Күйменің төбесі, орындықтары, күймеде отырған жолаушылар, атқосшы, аттар...

Таңдап алған кейіпі бойынша сипаттама беру.

Сұрақ:

- Күйменің төбесі-

Жауабы:

- Өзін ерекше санайтындар

Сұрақ:

- Орындықтары

Жауап:

- қол астындағылар (подчиненные)

Сұрақ:

- Жолаушылар -

Жауап:

- біреудің арқасында өмір сүретіндер

Сұрақ:

- Атқосшы

Жауап:

- көшбасшы

Сұрақ:

- Аттар

Жауап:

- оптимисттер

Ой толғау:

- Біз күнделікті өмірде әр түрлі әділетсіздікті көріп жүреміз. Кейде өз айналамызда бір-бірімен жөнсіз ұрысып, не болмаса біреуі екіншісін мазақтап, келеке жасап жатқанына куә болып жүрсек те соған араласпай үнсіз қала береміз. Осы сәттерде біз әділдік туралы, шыншылдық туралы ойлаймыз ба? Өз ісіміздің дұрыстығына көзіміз жете ме? Өзгенін жан дүниесін түсінуге тырысып көрдік пе? Тіпті біз өзіміздің ішкі әлемімізді түсінеміз бе? Әр қайсымыз өзіміз туралы аз ба, көп пе ойланамыз. Себебі ең қиыны адамның өзін жетік білуі екен. Егер адам өзін жақсы білсе, өзгені де жақсы түсінеді деп ойлаймын. Ал басқаны түсіну, тану арқылы, қоршаған ортаны, қоғамды тануға болады. Сол арқылы адам санасы өседі. Қарапайым түрде айтқанда, өмірде адамдар бір-бірін жақсы түсінсе, бір-біріне қаталдық пен қатыгездік, әділетсіздік жасамайды деп білемін. Ендеше сендермен «**Мен қандай адаммын?**» тақырыбына ой-толғау қозғайық?.

Жүргізушінің ой-толғауы:

- Иә, мен кіммін?

- Өмірге келген адаммын.
- Көмекшісімін өсірген асыл анамның.
- Толғанып бүгін өзім жайлы жазамын,
- Мүмкін, бұл менің алғашқы ойлы қадамым,
- Өскені емес пе ақылым, ойым, санамның.
- Аңсаған Абай атамның
- «Толық адамы» түбі мен де боламын.
- Кетігін тауып дүниенің
- Келеді менің қаланғым.
- Иә, мен қандай адаммын?
- Ойланып ақыр табамын.
- Жазса да үнсіз қаламым
- Сірә, мен ойлы адаммын!
- Мөлдіреп екі жанарым,
- Лапылдап оттай жанамын!
- Алдымда тұрған парызым
- Парызым әрі қарызым
- Үмітін ақтау мен үшін
- Туған ел, туған анамның!

Сауалнама:

- Студенттерге өзіндік тапсырмаға **«Мен қандай адаммын?»** сауалнамасына жауап жазу тапсырылады. Сөз «сырт көз» яғни мұғалімге беріледі.
- Студенттерге сауалнама тарата отырып, пікірлерін жазбаша алу.(7-8 минут).

Қорытынды сөз:

- Студенттердің өздері туралы жақсы пікірлерін тыңдадық. Өзін – өзі тәрбиелеу жұмысын дамыту үшін, әр адам өзінің түрлі қасиеттерімен қылықтарын талдай алатын, ұжым қоятын талаптарды ескере отырып, бұларға сын көзбен қарай алатындай қабілетке ие болуы тиіс . Адамның өзін – өзі тәрбиелеуі оңайлықпен қолға түспейді. Өзіңе – өзің үңіліп, өзіңді тізгіндеуге тырысу, белгілі мақсат көздеу – осы істегі бастапқы қадам. Адам өз мінез – құлқының жақсы – жаман ой таразысына салуға ұмтылады, алдына таудай талаптар қойып , бұларын қайткенде тиімді етіп орындау жолын қарастырады .
- Адам өзін – өзі тәрбиелеуде асқан шыдамдылық, қиыншылықтарға төзімділік, ерекше ұстамдылық, ұзақ уақыт бойына қажымай – талмай жұмыс істей білуге машықтануы керек. Адамға өз күшін сезінудің өзі күш береді. Біреу өз бойындағы берекесіздіктен, екіншісі - тұйықтықтан, үшіншісі – ұялшақтықтан арылғысы келеді. Жоғарыда өздерің біраз кемшіліктер туралы айтып өттіңдер . Бәрімізде пендеміз, жаратылыста кем – кетіксіз адам болмайды, дегенмен шындап қолға алса, адам мінезінің өзгеретіндігі жаңалық емес...

Ұлы Абай атамыз айтқандай :

- «Адам баласы адам баласынан ақыл, ғылым, ар, мінез – деген нәрселермен озады» деген тұжырыммен бүгінгі тренингті аяқтаймын.