

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ



Білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық басылым

C00040

26.02.2025 ж



**2
0
2
5**

**АЖҒАЛИ АЙНАГҮЛ
СӘКЕНҚЫЗЫ
Психолог**

**БҚО, Сырым ауданы
«Қызылағаш негізгі орта мектебі» КММ**

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

БІЛІМ ЖОЛЫ

НҰРЛЫ ЖОЛ

26.02.2025 жыл | № C00040

**Білім беретін, ғылыми,
танымдық, жарнамалық басылым**

МББ аты: «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналы

МББ тілі: қазақша, орысша, ағылшынша

Шығу жиілігі: айына 1 рет Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы
Меншік иесі: «Қаламгер ТЕН» ЖШС Алматы қаласы Редактор: Нагиев И. Б.
Негізгі тақырыптық бағыты: білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық

«БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналына жарияланған ақпараттардың
авторлық құқы ақпарат авторына тиесілі, редакция жауапты емес.
Жарияланған ақпарат авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің
Ақпарат комитетінде тіркелген.
Куәлік № KZ37VPY00015077. Нұр-Сұлтан қаласы. 19.09.2019 жыл

Тапсырыс: 562 Таралымы: 3000 дана.
Журнал «Қаламгер ТЕН» ЖШС баспаханасында басылды.
Алматы қаласы – 2025 жыл Телефон: 8 777 055 0590

ӨЗІНДІ СҮЮ - ӨМІРДІ СҮЮ

АЖҒАЛИ АЙНАГҮЛ СӘКЕНҚЫЗЫ

Психолог

БҚО, Сырым ауданы

«Қызылағаш негізгі орта мектебі» КММ

Тренингтің мақсаты: Арттерапия жаттығулары арқылы оқушылардың өзін тану арқылы, өзіндік бағалауын қалыптастыру, стрессті жеңуге жол көрсету.

Тренингтің міндеті:

- ♦ Өзіндік сенімін болуға баулу.
- ♦ Өзіндік бағалауын анықтау.
- ♦ Стресті жеңуге жол көрсету

Тренинг барысы:

- • Кіріспе
- • “Жылулық сыйлау” жаттығуы
- • Библиотерапия. “Өлең сөздің патшасы, сөз сарасы”
- • Музыка терапия “Әуенді тап?”
- • Құм терапия “Өмір –өзен!”
- • Арттерапия “Бес айдан соң...»
- • Маска терапия “ Менің бойымдағы құнды қасиет.”

Кіріспе. Сіздер Қазақстанның болашағысыздар, болашақ бүгіннен басталады! Сіздер кеше ғана бүлдірішін бала, қызыл шақа балапан болсаңдар, міне бүгін дүбірлі додаға қатысуға дайын тұрсыздар. Алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Кім еңбектенсе, соның бағы жанады. Халқымыз айтпақшы «Талаптыға нұр жауар!» деген емес пе? Бақтарың жансын!

“Жылулық сыйлау” жаттығуы. Оқушылар бір-біріне жылы лебіздерін білдіреді. Балалар жылы лебізді бет әлпетімен эмоциямен көрсетеді.

Библиотерапия. “Өлең сөздің патшасы, сөз сарасы”

Библиотерапия арқылы балалар «Өлең сөздің патшасы, сөз сарасы» тақырыбында бір –бірімен қайым айтыс арқылы айтысады. Оқушылар өз ойларынан өлең жолдарын құрайды. Балалар өздері бір-біріне әзіл-қалжың ретінде өлең шумақтарын құрастырып айтысады.

Музыка терапия “Әуенді тап?”

«Әуенді тап?» ойыны арқылы оқушыларға жасырын музыка қойылады, соны оқушылар табады.

- Қ.Нұртас өлеңі «Арман»
- Н.Абдуллин «Сен қорқақсың»
- Е.Есмахан «Алло»
- Қ.Нұртас «Жанұямен бірге» әуендері жасырылған.

Құм терапия “Өмір –өзен!” жаттығуы

Мақсаты: баланы өз эмоцияларын білдіруге, басқалардың сезімдері мен көңіл-күйлерін түсінуге, өзін-өзі реттеу дағдыларына үйрету.

Құрал-жабдықтар: Эмоциялар атаулары бар карталар, альбомдар, бояулар, қарындаштар, орамдағы қалың қағаз (мысалы, тұсқағаздың артқы жағы), қарындаштар, гуашь.

Сабақ барысы:

Сәлемдесу жаттығуы. «Эмоциялар добы» жаттығуы

Балалар шеңбер бойымен орындықта отырады. Жүргізуші допты балаға береді. Бала допты келесі қатысушыға бере отырып өзі білетін эмоцияны атайды. Жаттығу доп барлық қатысушылар арқылы өткенге шекті жалғасады.

Арттерапия “Бес айдан соң...”

Пластининмен немесе түрлі-түсті мәтінмен жұмыс. Алдымен белгілі бір түсті пластининнің (қамырдың) бір бөлігін таңдап, оған қолайлы пішін беру ұсынылады.

Әрі қарай қатысушылар көңіл-күй түсі бойынша топтарға біріктіріледі.

Әркім өзінің пікірін айтады. Содан кейін жеке жұмыстардан бір түсті ұжымдық композиция жасалады. (Мысалы: «Менің әлемім», «менің жанымның әлемі», «пластинин қаласы» және т.б.). Қатысушылар өз шығармашылықтарының тақырыптарын, сюжеті мен атауын өздері ойлап тапса жақсы болады.

Маска терапия “Менің бойымдағы құнды қасиет.”

Қатысушыларға қалаған түсті таңдап, шеңбер салу тапсырылады, содан кейін кез-келген өлшем мен кез-келген түспен тағы бір немесе екі шеңбер салу тапсырмасы беріледі. (оқушы шеңберлердің көрінісін, түсін, орналасқан жерін өзгерте алады). Суреттің контурын салыңыз. Осыдан кейін шеңберлеріңізді өзіңізге ұнайтын шеңберлермен байланыстыру ұсынылады –

«Сіз жол жасайсыз».

Сіз өзіңіздің шеңберлеріңіздің әрқайсысының кеңістігін сюжеттік суреттермен, белгішелермен, символдармен толтыра аласыз, ал парақтың қалған бос кеңістігін өрнектермен, символдармен, белгішелермен және т.б. толтыра аласыз. Ең алдымен, басқа қатысушылармен ұжымдық сурет салу үшін фонның мазмұны мен тәсілдері туралы келісеміз.