Башҡортостан Республикаһының мәғариф министрлығы

Бөрйән муниципаль районы Иҫке Собханғол дөйөм белем биреү

учреждениеһы урта дөйөм белем биреү мәктәбе

***Үҫмер балалар өсөн психологик тренинг***

***«Ғүмеребеҙҙең ҡәҙерен беләйек»***

Әҙерләне: педагог-психолог

Рысьянова Н.Н.

Бөрйән районы

Иҫке Собханғол мәктәбе

2015 йыл

Һеҙҙең барығыҙҙы ла бөгөнгө көндә күреүемә бик шатмын һәм һеҙҙең менән бергә “Ғүмеребеҙҙең ҡәҙерен беләйек” исемле тренингта ҡатнашырға саҡырам.

***Танышыу күнегеүе***. Бейджектарга үҙегеҙҙең яҡшы яҡтан, позитив ҡараштан исемдәр уйлап түштәрегеҙгә беркетеүегеҙ һорала. (исем уйлау)

Ә хәҙер исемдәребеҙ менән танышып үтәйек һәм тренинг ваҡытында ошо исемдәр менән өндәшеү һорала.(түңәрәк буйынса танышып үтеү)

Был донъяға кеше нимәлер эшләргә, эҙ ҡалдырырға тыуа һәм һәр кешенең үҙ яҙмышы бар – был тормош законы тип әйтергә була. Һәр бер кеше үҙ йәшәү дәүеренең ҡайһылыр ваҡытында үҙ-үҙенә ошондай һорау бирәлер: мин ни өсөн тыуғанмын һәм ни өсөн йәшәйем? Тормоштоң йәшәү мәғәнәһе нимәлә? Кеше донъя эштәренә күмелеп китһә лә ваҡыты – ваҡыты менән был һорау башҡа киләлер.Тормоштан йәм табырға тырышмаған, рухи байлығы самалы булған әҙәмдә ни өсөн мин йәшәйем тип уйлана. Тормошта ниндәй генә хәлдәр булһа ла кеше йәшәү мәғәнәһен юғалтырға тейеш түгел.Тормош маҡсаты һәр саҡ булырға, табылырға тейеш.

***Киләһе күнегеү “Һорауҙарға яуаптар эҙләү”.*** (алдан һорауҙар яҙылған карточкалар әҙерләнеп ҡуйыла)

Балалар, киләһе һорауҙарға яуаптар эҙләп ҡарайыҡ:

1. Тормошҡа (йәшәүгә) мин нимә бирәм?
2. Тормоштан мин нимә алам?
3. Үҙемдең тормошома нисек ҡарайым?
4. Тормошоңда нимәне үҙгәрткең килә?

Кем үҙ фекерҙәре менән уртаҡлашып китергә теләй. (Яуаптар буйынса фекер алышыу .)

***Күнегеү “Тере коридор”.***

Уҡыусылар ике рәт булып баҫып торалар. Уртанан сиратлап кеше үтә, иптәштәре ул кешенең ыңғай һыҙҙаттарын әйтеп, яратып үткәрәләр. (Был күнегеү тыныс атмосферала үткәрелә. Һәр кем үҙенә әйтелгән һүҙҙәрҙе ысын күңелдән ҡабул итергә тейеш. Уйын тамамланғас фекер алышыу кәрәк)

***Рефлексия:*** Был уйында ниндәй ҡыйынлыҡтар кисерҙегеҙ?

 Ниндәй уй-кисерештәрегеҙ булды?

 Нимәләргә иғтибар иттегеҙ?

***Киләһе релаксацион күнегеү “Киләсәккә ыңғай ҡараш тыуҙырыу ”***

Урындарығыҙҙа яҡшылап, уңайлы итеп ултырыуығыҙ һорала. Күҙҙәрегеҙҙе йомоғоҙ. “Күҙ алдына килтерегеҙ, һеҙ сүллектең ҡап уртаһында тораһығыҙ. Үҙегеҙҙең арт яғығыҙға күҙ һалығыҙ, унда таулы өйөм - был һеҙҙең тормошоғоҙҙағы ауыр минуттар, хәл –ваҡиғалар. Шундай бейек тауҙар – ләкин һеҙ был бейек тауҙарҙы үрләп сыҡҡанһығыҙ, ҡыйынлыҡтарҙы нисек еңеп сығырға тәжрибә туплағанһығыҙ.

Ә хәҙер алға күҙ һалығыҙ. Һеҙ шундай матур оазис күрәһегеҙ – был сүллектәге һыулы һәм үҫемлекле урын. Төшөнөргә, асыҡларға тырышағыҙ: был миражмы әллә сүллектәге ожмахмы. Яҡыныраҡ киләһегеҙ, мираж юғалмай ҙа, шылмай ҙа. Ҡыйыу баҫып бик матур, гүзәл баҡсаға керәһегеҙ. Шундай күҙ яуын алған сәскәләр һәм ағастар һеҙҙе уратып алған, уларҙы кемдер алдан ултыртып сыҡҡан. Ә һеҙҙең дә ошо матурлыҡты тулыландырып үҙегеҙҙең сәскәләрегеҙҙе ултыртҡығыҙ килмәйме. Әйҙәгеҙ, эшкә тотонайыҡ, баҡсаға тағы ла йәм өҫтәйек. *Пауза*

Ә хәҙер күҙ һалығыҙ, һеҙҙең яҡшы эшегеҙҙән һуң баҡса тағы ла матурайып, йәнләнеп китте. Был һеҙҙең киләсәгегеҙ.

Һеҙ үҙегеҙҙең хеҙмәтегеҙ менән уны тағы ла матурайта, сағыуыраҡ итә алдығыҙ! Үҙ башҡарған эшегеҙҙән ҡәнәғәтлек тойоғоҙ! Ә хәҙер ысын тормошҡа ҡайтайыҡ”.

Күҙҙәрегеҙҙе асығыҙ һәм үҙегеҙҙең уй-кисерештәрегеҙ менән уртаҡлашып китегеҙ.

***Фекерҙәр тыңлау.***

***Темаға ярашлы йәнһүрәт ҡарау***. /*“барашка”/*

(йәнһүрәт буйынса фекер алышыу)

Һеҙгә ҡағыҙ биттәре таратып сығам.Үҙегеҙҙең ҡул суҡтарын ҡағыҙға төшөрөгөҙ һәм исемдәрегеҙҙе яҙып ҡуйығыҙ.Был ҡағыҙҙы түңәрәк буйлап ебәрегеҙ. Беҙҙең эш - был кешегә ҡарата үҙебеҙҙең күңелебеҙҙә булған йылы тойғоларҙы, уй-кисерештәребеҙҙе яҙып сығыу.

Бөгөнгө тренинг аҙағына ла яҡынлашты.

***Рефлексия.***

Был тренингта һеҙгә нимәләр оҡшаны?

Тренингтың ниндәй ыңғай, файҙалы яҡтар булды?

Дәрес ваҡытында үҙегеҙгә нимәләр алдығыҙ?