 [Translated from Russian to Kazakh - www.onlinedoctranslator.com](https://www.onlinedoctranslator.com/en/?utm_source=onlinedoctranslator&utm_medium=doc&utm_campaign=attribution)

3-қосымша

**Психологиялық клубтың жұмыс жоспары.**

Психологиялық клубтың жоспары психологиялық көмек алу үшін жасөспірімдік кезеңде жиі кездесетін мәселелерге байланысты бақыланатын бірнеше бөлімдер мен тақырыптарды қамтиды (мысалы, қарым-қатынас, сезім, сезім және эмоциялар тақырыптары).

Тақырыптарды педагог-психолог жыл бойы тест бөлігі ретінде, сонымен қатар Республика бойынша дербес тақырыптар ретінде пайдаланды. Оқушылар тобында (сыныпта) анықталған мәселелерге байланысты тақырыптар әртүрлі болуы мүмкін.

«Форум театры» техникасы арқылы жағдаяттарды жаңғырту үшін жетекші мини-топтардың қатысуымен талқылау кезінде қиын жағдайлар туындайды. Бұл процедура педагог-психологтың бақылауымен жүзеге асырылады.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ай** | **Тақырып** | **Әрекет мазмұны** | **Ұзақтылығы**  **сабақтар саны** | **Іс- шаралар** |
| қыркүйек | **Ұйымдастыру сабағы**  Клубтағы науқастарды қабылдау рәсімі | Ұйымдастыру іс- шаралары   * клуб жұмысының міндеттер мен сбептерімен, қарапайым сабақтарымен таныстыру   жұмыс жоспарын қабылда, бекіту   * клуб жарғысымен таныстыру   Психологиялық клубта іс- шараларды өткізу, психолог ойының жүзеге асырылуы, куәлікті қалыптастыру. Топтағы ұйымшылдыққа баулу үшін тренингтерді өткізу. | 1 сабақ 1,5 сағаттан құрылған | **«**Клубтағы науқастарды қабылдау рәсімі**» сабағы**  **Мақсаты:** психологияға қызығушылықты қалыптастыру, клуб міндеттерін жүзеге асыру үшін психологиялық-дамытушы кеңістік құру, өзара әрекеттестіктің әлеуметтік-психологиялық дағдыларына жаттықтыру.  **Өткізілу мерзімі:**2 сағат (25 балаға сай)  **Өткізілу орны**: акт залы немесе тренингке арналған кабинет  **Қажетті құралдар:** Психолог анты жазылған мәтіндер папкасы, клуб куәлігі, формаға сай бланктер (қатысушылардың тарапынан), маркерлер, шам, әуенді музыкалық дисктер  **Кабинеттің безендірілуі:**  Қабырғалар түрлі- түсті шарлармен, мектеп өмірін баяндайтын фотолармен, атақты адамдардың нақыл сөздермен безендіріледі.Орындықтар шеңбер бойымен қойылады.  Сабақ барысы:  Баяу музыка әуенімен балалар кіріп, орындықтарға жайғасаып отырады. Залдың жарығы қараңғылау. Музыка тоқталады.  **Жүргізушінің көмекшісі (11 сынып оқушылардан) монтажды оқиды**   1. Адамның құпиялары мен сұрақтары көп   Бірақ ғасырдан ғасырға дейін  Адам өз-өзін тани біліп,  Жаны не екенің сезіп білгісі келеді  2) Ақыл мен тәжірибе қалай туады  Мектепте өте жақсы оқуға бола ма?  Бізге махаббат неге келеді  Бар әлемді ғажайыпқа өзгертеді.  3) Осы сұрақтарға жауап беретін  Психея ханшайымы  Ханшайым ақылдылығы ғасырдан ғасырға  Қарапайым адамдарды бағындырады  Мейірімділігі оның қару- жарағы  Өздеріне тануға ұсынылады.  4) Ол барлығын сабырға келтіріп,  Адам жаның тыныштыққа баулиды.  Мейірімді сөздермен қолдап,  Сұрақтарға жауап береді.  Маңызды құпияларды сақтайды  Әңгіме кезінде мұқият тыңдайды.  5) Қызықты ойындарды ойнай алатын  Жақсы ертегіні де айтып беретін  Көмекке бірінші келетін  Осындай адамды психолог дейтін  Психологтар өте қажетті  Адамдарға әрқашан керекті.  **Жүргізуші:**  Қымбатты достар, бүгін салтанатты түрде психологиялық клубқа қосыламыз. Әрқайсыларыңыз психология ғылымын терең танып, психологиялық клубқа қосылу нақты шешім қабылғандарыңызға сенемін. Сахнаға келесі оқушыларды шығуды сұраймын:  (Оқушылардың аты- жөндері айтылады )  Көмекшілер психологтың анты жазылған мәтіндерді таратады.  **Жүргізуші:менің соңымнан салтанатты антты қайталауды сұраймын:**  Мен (Аты- жөні) психологиялық клубтың мүшесі қатарына ене отырып, практикалық психологияның білімдері мен дағдыларын меңгеруге, білімімді тек адамдардың игілігі үшін қолдануға, маған сенген адамның жаны менің қолымда екенің ұмытпауға, үйірме ережелерің жауапкершілікпен ұстануға, психологтың жұмысы туралы барабар түсінік қалыптастыруға ықпал етуге ант етемін! Ант етемін! Ант етемін!  **Жүргізуші:**  Психеяға ант берілді  Психологтар қатары толықтырылды.  Жоғарғы атаққа ие болдыңыздар  Психологтың құрметін сақтаңыздар  Антты ешқашан ұмытпай,  Адамдарға көмек көрсету ұмытпаңыздар  Үйірмеге кірген балалардың иығына мантия тастап, бас киімдерін киеді.  Жүргізуші: Құрметті достар, сіздерді клубқа қосылуыңызбен құттықтаймын және психологиялық клубқа мүше екеніңізді растайтын сертификаттар бергім келеді.  Маған сертификаттар алу үшін келулеріңізді сұраймын (бабалардың аты-жөні аталып, сертификаттар кезекпен тапсырылады).  **«Жазуы бар футболка» жаттығуы**  **Жүргізуші:** Балалар, көбің мұндай сапта бірінші рет тұрсыңдар. Сіз әртүрлі сыныптасыз және бір-біріңіз туралы көп білмейсіз. Мен сізге танысуды осы импровизациялық футболкалардағы «сөйлейтін» жазулардың көмегімен өзіңізді таныстыруға ұсынамын. Жазбаңыз сіз туралы, сіз кім екеніңіз, болып жатқан нәрсеге деген көзқарасыңыз туралы айтуы маңызды.  Балаларға маркерлер мен футболкалардың қағаз бланкілері беріледі. Жұмысқа 3-5 минут беріледі, содан кейін қалаулары бойынша балалар өздерін басқаларға таныстырады. Баяндамашы мен жиналғандар тұсаукесер қатысушыларын қол шапалақтаумен қолдайды. Өзін-өзі таныстыру уақыты балалардың санына байланысты 1 - 2 минут. Барлығын тыңдап болған соң, жүргізуші жаттығуды қысқаша қорытындылайды.  **«Сөйлейтін шам» жаттығуы**  Жүргізуші: балалар, бірінші кездесуіміз аяқталуға жақын. Жаңа туған клубымызға өз әсерлеріңізбен, сезімдеріңізбен бөлісіп, тілектеріңізді білдірулеріңізді қалаймын.  Жарық сөнеді, шырақ жағылады.  Жүргізуші: Мен шамды өткіземін. Қолыңыздағы шам жанып тұрғанда сөйлеңіз, содан кейін шырақты оң жақтағы көршіңізге беріңіз. Уақыт 1 минутпен шектелген. Көшбасшы соңғы сөйлейді. Жаттығудың нәтижесі анықталды.  **Қоштасу рәсімі:**  Жүргізуші: балалар, мен сендерге ашық түрде , сабаққа белсене қатысқандарың үшін рахмет айтқым келеді. Біз бүгін жақсы жұмыс жасадық және әрине марапатқа лайықпыз. Бір-бірімізге қошемет көрсетейік!  Шеңберге тұрған балалар қол шапалақтайды.  Тыныш классикалық музыка қосылады, оның әуенімен балалар залдан шығады. |
| **қазан** | Психологиялық тренинг  «БІЗ –ол көп МЕН » | Топ мүшелерін біріктіру, өзіне және топқа сенімін арттыру, жеке тұлғаның құндылық сезімін белсендіру, әлеуметтік қызметте құзыреттіліктерін дамыту мақсатында психологиялық тренинг өткізу. | 1 сабақ 1,5 сағаттан құрылған | **Ынтымақтастық тренингі «Біз көппіз»**  Тренингтің мақсаты – топ мүшелерін біріктіру, сезім сезімін тудыру.  Тренинг мақсаттары:  Қолайлы психологиялық ахуал қалыптастыру.  Қарапайым адамдар арасындағы эксперименттерге қатысушылардың ұқсастықтарын табуды үйрету.  Ойын барысында жұмыс істеу қабілетін дамыту.  Топ құруға үлес қосыңыз.  Жаттығу жоспары:  Ұйымдастыру сәті (кіріспе) – 10 минут  Қыздыру - 25 минут  Негізгі бөлім – 35 минут  Қорытынды бөлім (рефлексия) – 10 минут  - Астарлы әңгімені тыңдауларыңызды сұраймын:  Әлем сіз көріп тұрғандай  Бір жігіт шұратқа жақындап су ішіп, бұлақ маңында демалып жатқан қариядан сұрады:  - Мұнда қандай адамдар тұрады?  Қарттың өзі жас жігіттен сұрады:  Сіз шыққан жерде қандай адамдар тұрады?  – Жаман ойлары бар эгоистер тобы, деп жауап берді жас жігіт.  «Сендер де дәл осы жерден табасыңдар», - деді данышпан.  Сол күні тағы бір жас жігіт қиын жолдан кейін шөлін қандыру үшін бұлаққа барды. Қарт кісіні көріп амандасып:  Бұл жерде қандай адамдар тұрады?  Қария сол сұраққа жауап берді:  Сіз шыққан жерде қандай адамдар тұрады?  - Әдемі! Адал, қонақжай, ақжарқын. Олармен қоштасу маған ауыр тиді.  «Сіз де дәл осы жерден табасыз», - деп сендірді данышпан.  Екі әңгімені де естіген адам:  Әр түрлі пікірлерге екі бірдей жауап қалай бере аласыз?  Бұған қария былай деп жауап берді:  «Әрқайсымыз жүрегіміздегіні ғана көре аламыз. Кез келген жерден жақсылық таба алмаған адам бұл жерден де, басқа жерден де басқа ештеңе таба алмайды.  Бүгінгі тренингте біз қаншалықты ұжыммен бірге әрекет ететінімізді көреміз. Сондықтан бүгін біз ынтымақтастық туралы сөйлесетін боламыз. Қысқаша еске сала кетейін: «Ынтымақтастық – нақты мақсаттар мен міндеттерге жету үшін ұжымның біртұтас тұтастыққа айналу мүмкіндігі. Өйткені, әріптесіңіз сізді түсініп, қолдаса қандай жақсы, бұл көмек керек кезде естіп, көмектесу қандай жақсы, бір-бірін сөзсіз түсінсе де жақсы. Барлығымызға қолдау керек, оны тек өз командамызда ала аламыз! Өйткені, тату-тәтті ұжым ғана талай асулар мен жеңістерге жетеді!».  Ынтымақтастық – бұл ұжым мүшелерінің мүдделері, көзқарастары, құндылықтары мен бағдарларының сәйкес келуі; психологиялық қауіпсіздік атмосферасы, ізгі ниет, қабылдау; барлық қатысушылар үшін маңызды мақсатқа жетуге бағытталған белсенді, эмоционалды бай бірлескен іс-әрекет.  **Шынықтыру бөлігі:**  Жаттығу: «Түстің мағынасы»  Мақсаты: тренингке қатысушылардың көңіл-күйін анықтау  Материал: «Түстің мағынасы» карталары (1-қосымша)  Нұсқау: Жұмысты жемісті бастау үшін сізде қандай көңіл-күй мен жақсылық басым екенін көрейік. Таңдалған түстің мағынасына психолог түсініктеме береді.  Уақыты: 10 минут  **«Наполеон позасы» жаттығуы.**  Қатысушыларға үш қозғалыс көрсетіледі: қолдар кеудеде айқастырылған, қолдар ұзартылған  ашық алақанмен және жұдырықтай түйілген қолмен алға. Менің пәрменім бойынша: «Бір, екі, үш!», әрбір қатысушы үш қозғалыстың біреуін басқаларымен бір уақытта көрсетуі керек (қайсысы ұнайды). Мақсат - бүкіл топ немесе қатысушылардың көпшілігі бірдей қозғалысты көрсету.  Жүргізушінің пікірі:  Бұл жаттығу сіздің жұмысқа қаншалықты дайын екеніңізді көрсетеді. Көпшілік болса  алақандарын көрсетті, яғни олар жұмысқа дайын және жеткілікті түрде ашық. Жұдырықтар  агрессивтілікті, Наполеонның позасын көрсету - қандай да бір жақындық немесе жұмыс істегісі келмеуі.  **«Ассоциация» жаттығуы**.  Мақсаты: Бұл өте қарапайым және қызықты жаттығу тренингтің әрбір қатысушысына өзі үшін «команда» ұғымын нақтылауға көмектеседі. Уақыты: 5 минут Нұсқау: Барлығын «команда» ұғымының мағынасын түсіндіруге шақырамын. Біз қазір сізбен бірге орындайтын жаттығу қарапайым сияқты көрінеді, бірақ бұл мүлдем дұрыс емес. Әріптестеріміздің көптеген мәселелерге қатысты пікірлері қаншалықты қызық әрі күтпеген болатынын көргенде бұған көз жеткізесіз.  Қаламдар мен қағазды алыңыз. Сіздің міндетіңіз - менің сұрағымды тыңдау және сіздің ойыңызға келген онымен байланысты алғашқы суреттерді жазу:  Егер команда ғимарат болса, онда ол ...  Егер команда түс болса, онда ол ...  Егер команда музыка болса, онда ол ...  Егер команда геометриялық фигура болса, онда ол ...  Егер команданың көңіл-күйі болса, онда ол ...  Қатысушылардан сіз атаған ассоциациялар бойынша сауалнама жүргізіңіз Жаттығу нәтижелері: Сізге бұл жаттығу немен ұнады? Сіз үшін ең қызықты қандай жауаптар болды? Қандай жауаптар сізді таң қалдырды? Бұл жаттығу бізге немен пайдалы?  **«Аяқталмаған сөйлем» жаттығуы**  Мен сөйлемді бастаймын, сізге оны аяқтау керек:  Мен мақтан тұтамын…  Ең бастысы мен қалаймын...  Мен жақсы көретін адам...  Бәрінен де жақсы көремін…  Армандаймын…  Мен тұратын үш жер:...  Маған ұнайтын үш нәрсе...  Маған ұнамайтын үш нәрсе...  Менің хоббиім…  Сіз мен туралы әлі білмейсіз..  **«Сыйлықтар» жаттығуы**  Қатысушылар залда отырады. Психолог:  «Балалар, сендер жақсы қасиеттеріңді естеріңе түсірдіңдер. Ал енді бір-бірімізге бүгінгі күнімізге тілек білдіріп көрейік. Тілек қысқа бір сөзден ғана тұру керек. Сіз мен атаған адамға жақсы тілек айтасыздар. Кімге комплимент айтылған адам мен шақырған адамға бүгінгі күнге тілегін айтады. Топтың әрбір мүшесіне мақтау айтуды қадағалаймыз және ешкімді жіберіп алмауға тырысамыз».  **Мысалы:**  — Наташа, сен сондай жанашыр адамсың!  - Иә ол солай! Сондай-ақ, мен мейірімдімін!  - Ал сенде, Оля, көздерің қандай әдемі!  Комплимент белгілі бір формада қабылданады: Иә, солай! Және де мен (жағымды қасиет қосылады) және комплимент сөйлеушіге оралады.  **Жаттығуды талдау:** Жаттығуда жағымды сәттер болды ма, қайсысы?  **Жаттығу «Су бар табақ»**  Жаттығудың мақсаты: топта өзара түсіністікті дамыту, өзара көмек көрсету заңдылықтарын түсіну және талқылау.  Уақыт 15 минут.  Тапсырма: қатысушылар тобы үнсіз көздерін жұмып, бір табақ суды шеңбер бойымен өткізеді.  Нәтижесінде, тасымалдау кезінде байланыс әдістері дамиды, табақ өткенге дейін серіктестің қолын іздеу, түрту арқылы ескерту беру.  **Рефлексия**  **«Онға дейін санау» жаттығуы**  Мақсаты: бір-бірін сезіну, сөзсіз, мимикасыз түсіну.  «Енді, «бастаңыз» сигналы бойынша сіз көзіңізді жұмып, басыңызды төмен түсіресіз және  Бірден онға дейін санауға тырысыңыз. Бірақ қулық мынада, сіз бірге есептейсіз. Біреу «бір» дейді, біреу «екі» дейді, үшінші біреу «үш» дейді т.б. Дегенмен, ойында бір ереже бар: сөзді тек бір адам айтуы керек. Екі дауыс «төрт» десе, санау басынан басталады. Бір-біріңізді сөзсіз және ым-ишарасыз түсінуге тырысыңыз.  **«Бес шам» жаттығуы.**  Қиялдағы затқа шоғырлануды біріктіретін релаксация әдісі және тыныс алу жаттығуы. Жаттығу отырған күйде орындалады (орындықтар орналастырылған).  Тыныш аспаптық музыка (дудук) естіледі. Психолог пікір айтады:  Ыңғайлы отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз, демалыңыз. Сіз тыныш, жайлы және жайлысыз ...  Сіз терең және біркелкі дем аласыз. Сізден шамамен бір метр қашықтықта бес жанып тұрған шам бар деп елестетіп көріңіз ... Мүмкіндігінше баяу, терең тыныс алыңыз. Енді осы шамдардың бірін өшіру керек деп елестетіп көріңіз. Ауаны толығымен шығара отырып, оның бағыты бойынша мүмкіндігінше қатты үрлеңіз.  Жалын дірілдей бастайды, шырақ сөнеді... Сіз тағы да баяу, терең дем аласыз, содан кейін келесі шамды сөндіріңіз. Сонымен бес ...  Соңында сіз қатысушылармен осы жаттығуды аяқтаған кезде олардың жағдайы қалай өзгергенін талқылауыңыз керек. Нақты өмірлік жағдайларда мұндай жабдықты иеленуге болады.  **«Кеңестер қорабы» жаттығуы**  (Әр қатысушы өз кезегінде қораптан карталарды алып, ұсынылған кеңестерді дауыстап оқиды).  1. Тұрақты ұйықтаңыз.  2. Таза ауада көбірек серуендеу.  3. Бүгінгі істер тізімін жасаңыз.  4. Тек шынайы мақсаттар қойыңыз.  5. Күніне кем дегенде бір сағатты өзіңізге арнаңыз.  6. Айнаға қарап жиі күліп, өзіңізді мақтаңыз.  7. Барлығын өзіңізге жасырмаңыз, жақыныңызға қиыншылықтарыңызды айтыңыз.  8. Қажетсіз уәделерден аулақ болыңыз, өз мүмкіндіктеріңізді бағалаңыз.  9. Бүгінгі күнмен өмір сүр, өзің үшін көп нәрсені талап етпе.  10. Барлығына ұнауға тырыспаңыз - бұл шындыққа жатпайды.  **«Команданың жүрегі» жаттығуы**  **(музыкалық сүйемелдеу)**  Білесің бе, әр топтың өз жүректері бар. Мен үлкен жүректі алып келдім, ол біздің топтың жүрегіне айналады. (Қағаздан үлкен жүрек қиылады). Ол әлі тірі емес, соқпайды және дірілмейді. Бірақ қазір біз оны қайта тірілтіп, оған тыныс береміз! Бұл үшін сіз кішкентай жүректі алып, оған тренингке қатысушыларға жағымды тілектер жазыңыз.  Содан кейін біз барлық кішкентай жүректерді үлкен жүрегімізге жабыстырамыз. Көз алдыңызда оның қалай өмір сүретінін қараңыз! Енді топтың жүрегі толып, сізбен бірге соға алады. Тыңдаңыз (саусақтарды бір рет шертіңіз, содан кейін алақанды кеудеге бір рет соғыңыз, саусақтарыңызды тағы бір сермеу және кеудеге екі алақан соғу және т.б.).  Бұл біздің команданың жүрегі және ол әрқашан соғады  **Талқылау:**  «Біздің тренингіміз аяқталды. Психологтың түсініктемесі. Тренингтің басында сіз астарлы әңгіме тыңдадыңыз.  Бізді қоршап тұрғанның бәрі біздің ойымыздың көрінісі. Біз шындыққа өзіміз қандай сүзгі арқылы қараймыз. Біз айналамызда болып жатқан барлық нәрсені - оң немесе теріс көзқараста көруді өзіміз таңдаймыз.  Әрқайсымыздың мінезіміз, темпераментіміз, сыртқы келбетіміз әртүрлі болғанымен, бір-бірімізге деген құрмет, бір бағытта ойлану, сәттілік, өзімізге сенімділік, жан тыныштығымызды тілеймін!  Балалар, мен сендерге тек сәттілік тілеймін,  Кез келген тапсырманы жеңілдікпен орындауды,  Денсаулық - өлшеусіз, ал өмір - лайықты!  Мен сізге, әрине, мансап тілеймін,  Сондықтан сіз міндетті түрде баспалдақпен көтерілесіз !!!  Барлық ойындар аяқталды, сөздер айтылды. Барлығы белсенділік танытып, топ болып жақсы жұмыс жасады. Біз біртұтас екенімізді, әрқайсымыз осы тұтастықтың маңызды және қажетті, қайталанбас бөлігі екенімізді ұмытпаңыз! Бірге Біз бір командамыз! Барлықтарыңызға қатысқандарыңызға рахмет.    1-қосымша  Түсті білдіретін карталар  Көк түс – тыныштық, қанағаттану, жанашырлық, сенім, берілгендік.  Күлгін - алаңдаушылық, қорқыныш, қайғы.  Жасыл - сенімділік, табандылық, қыңырлық, өзін-өзі растау қажеттілігі.  Қызыл - агрессивтілік, толқу, табысқа ұмтылу, үстемдік ету және әрекет ету, табысқа жету.  Қоңыр - бейбітшілік пен тұрақтылықтың түсі, үйдегі жайлылық қажеттілігі.  Сары - белсенділік, көңілділік, қарым-қатынасқа деген ұмтылыс, бақыт күту.  Сұр - алаңдаушылық және жағымсыз күй.  Қара - қауіпсіздік, құпиялық, «ішкі әлеміңізге кіру» ниеті.  Мен мақтан тұтамын…  Ең бастысы мен қалаймын...  Мен жақсы көретін адам...  Бәрінен де жақсы көремін…  Армандаймын…  Мен тұратын үш жер:...  Маған ұнайтын үш нәрсе...  Маған ұнамайтын үш нәрсе...  Менің хоббиім…  Сіз мен туралы әлі білмейсіз..  Тұрақты ұйықтаңыз.  Көбірек ашық ауада серуендеу.  Бүгінгі істер тізімін жасаңыз.  Өзіңізге нақты мақсаттар қойыңыз.  Күніне кем дегенде бір сағатыңызды өзіңізге арнаңыз.  Жиі күліңіз және айнаға қарап өзіңізді мақтаңыз.  Барлығын өзіңізге жасырмаңыз, жақыныңызға қиыншылықтарыңызды айтыңыз |
| **Қараша** | Жеке  тұлғалық қасиеттер  (темперамент түрлері және олардың ерекшеліктері, акцентуациялары және олардың  сипаттамалары, қабілеттері) | Дәріс, пікірталас, практикалық жаттығулар  Тұлға қасиеттерін зерттеуге бағытталған психологиялық ойындар мен жаттығулар.  Оқушыларға психологиялық кеңестер әзірлеу және өткізу. | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **Тренингтік жаттығу**  **Жаттығу сессиясы**  Мақсаты: жасөспірімдердің тұлғалық өсуіне жағдай жасау, олардың даралығын сезіну  Тапсырмалар:  • оқушылардың «жеке тұлға», «индивидуалдылық», «тұлға» ұғымдары туралы түсініктерін кеңейту  • жасөспірімдерді өз бойындағы жеке қасиеттерді табуға, олардың жеке қасиеттерін, басқа адамдардың  ерекшеліктерін анықтауға үйрету.  • жасөспірімдердің ішкі әлеміне деген қызығушылығын дамыту  • коммуникативті дағдыларды, тыңдай білу, өз көзқарасын білдіру, басқа адамдар туралы түсінікке келуге ықпал ету.  • толеранттылықты, эмпатияны дамыту  • басқаларға, олардың ішкі әлеміне ілтипатпен қарауға тәрбиелеу  **Материалды- техникалық қамтылуы**: мультимедиялық кешен, жаттығу формалары, кеңсе тауарлары  **Тренинг барысы**  Сәлемдесу рәсімі  - Сәлеметсіздер ме оқушылар. Сіздерді бүгінгі сабақта көргеніме қуаныштымын.  -Бір-бірімізбен амандасайық, бірақ әркім өзінше амандасайық. Қандай да бір қимыл, мүмкін сөздердің тіркесімі және т.б.  -Жарайсыңдар, міне біз сендермен біргеміз, бір-бірімізден ерекше амандастық.  **Шынығу «Көңіл-күй» жаттығуы**  - Айтыңдаршы, достар, ауа райымен салыстыра отырып, сабаққа қандай көңіл-күймен келдіңдер?  Әрбір қатысушы «ауа райы болжамы» тілінде қазіргі уақытта өзінің эмоционалдық күйі туралы айтады, яғни оның көңіл күйін сипаттайтын қандай ауа райы белгілері туралы айтады: ол қай жыл мезгіліне сәйкес келеді? Бұлтты ма, ашық па? Жел немесе тыныш па?  (Тренинг соңында көңіл-күйіңізді қайта сипаттап, оның жақсаруын немесе нашарлауын атап өту маңызды).  **Топтық жұмыс ережесін қайталау**  Әр сабақта топпен жұмыс істеудің белгілі бір ережелерін ұстанатынымызды білесіз. Оларды еске түсірейік:  • Әр қатысушының сабақтағы белсенді жұмысы.  • Барлығы сөйлеушінің сөзін бөлмей мұқият тыңдайды.  • Кезектен тыс әңгімеге қосылу үшін қолыңызды көтеріңіз.  • Адал болыңыз: дәл қазір не сезінесіз және не ойлайсыз.  • Ешкімді ренжітпеңіз: адамды емес, әрекетті ғана бағалаңыз.  • Қарым-қатынастың құпия стилі.  • Талқылауды сабақтан шығармаңыз.  - Сіз келісесіз бе? Біз бұл ережелерді қабылдаймыз ба?  **«Визитка» жаттығуы**  2 мин ішінде визитка дайындау керек. Бейджге арналған кішкене қағаз парақтарында сіз дәл осы сабақта сізді қалай атау керектігін жазыңыз  **Біріктіру жаттығуы «Қарындашпен шеңбер»**  Жаттығуды орындау кезінде қатысушылардан бірлескен әрекеттерді нақты үйлестіру және серіктесінің қозғалыстарымен қимылдарын өлшеу қажет. Әрбір қатысушы басқаларға назар аудармай, тек өз әрекеттері туралы ойласа, тапсырма мүмкін емес дерлік.  Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады, олар қарындаштарды немесе қаламдарды сұқ саусақтарының жастықшаларымен ұстау керек.Қатысушылар арасындағы қашықтық 50-60 см.Топ қарындаштарды жібермей, бір уақытта келесі тапсырмаларды орындайды:    1. Қолыңызды көтеріңіз, төмендетіңіз, бастапқы қалпына оралыңыз.  2. Қолды алға созу, артқа тарту.  3. Алға қадам жасау; екі қадам артқа; алға қадам жасау (шеңберді тарылту және кеңейту).  4. Алға, артқа еңкею, түзу.  5. Отыр, тұр.  (Немесе сұқ саусақтардың орнына сақина саусақтарыңызды немесе кішкентай саусақтарыңызды пайдалануға болады немесе жаттығуды көзіңізді жұмып орындауға болады.  Талқылау  Жаттығуды орындау қиын болды ма? (қиын, өйткені олардың әрекеттерін ғана емес, басқаларға да бейімделу қажет болды)  - Шеңбердегі қарындаштар құлап қалмас үшін қимылдарды қалай орындау керек? (синхронды, бір мезгілде, бір-біріне назар аудару)  Бұл жаттығудан не үйренуге болады? (топтық жұмыс)  - Бұл жаттығу команда, топ болып жұмыс істегенде, өзара түсіністік, жинақылық қажет, басқа адамды сезіну керек екенін анық көрсетеді.  Сабақтың тақырыбын ашу  «Қар ұшқыны» жаттығуы  Енді сіздердің әрқайсысыңыз майлық аласыз. Кез келген жерде және кез келген мөлшерде 4 бөлікті жыртыңыз, оны екіге бүктеп, 4 бөлікті кез келген жерде және кез келген өлшемде қайта жыртыңыз. Майлықты ашып, не болғанын көріңіз.  Қар түйіршіктері қандай? (Әртүрлі)  - Неліктен осындай әдемі, ерекше, қызықты қар бүршіктерін алдың? (Себебі олар тапсырманы өзінше орындады)  – Әр адам жеке. Бір адамға ғана тән қасиеттер даралық деп аталады.  - Әлемде мүлдем ұқсас адамдар жоқ. Әр адам ерекше, қайталанбас. Әрбір адам құнды!  Бөлінбейтін үш ұғым бар:  Жеке тұлға - бұл әрбір адам.  Индивидуалдылық – әр адамның бірегейлігі.  Тұлға – адамның әлеуметтік сипаттамасы (көзқарастары, қабілеттері, қажеттіліктері, мүдделері, құндылықтары)  Тақырыптық хабарлама  1. Мотивация және мақсат қою кезеңі (жасөспірімдердің үмітін қалыптастыру)  - Бүгін сабағымызда біз өзімізді тұлға ретінде тануға тырысамыз; құндылықтарыңызды үйреніңіз, өзіңіздің даралығыңызды немесе құрдастарыңызбен ұқсастығыңызды растаңыз.  **Даму масштабы**  Әрбір жасөспірімнің алдында қағаз бетінде уақыт сызығы бар.  - Мәселе – қазіргі, осы сәт, сабақтың басы. Алға қарайтын болсақ– сабақ аяқталады. Сабақ соңында әрқайсыңыз осы уақыт шкаласына ұпай қоясыз, бұл сіздің даралығыңызды, сыныптастарыңыздың даралығын қаншалықты түсініп, өзіңізді тұлға ретінде бағалай алғаныңызды білдіреді.  - Сіз қазір ең маңызды жаңалықтардың бірін жасайтын жастасыз – өз-өзін ашу, өзіндік ерекшеліктерін жүзеге асыратын кез  – Адамның жеке қасиеттерін жүзеге асыруға көмектесетін сан түрлі сынақтар бар. Мен сізге психогеометриялық тест ұсынғым келеді. Геометриялық пішіндер адам туралы көп нәрсе айта алады.  **Психогеометриялық тест**  Қағазға сызылған бес фигураға (шаршы, үшбұрыш, шеңбер, тіктөртбұрыш, ирек) қараңыз. Олардың ішінен сізге сәйкес келетін фигураны таңдаңыз. Оның атын 1 санының астына жазыңыз, содан кейін қалған 4 пішінді қалауыңыз бойынша орналастырыңыз. Егер негізгі пішін болып шықса:  Шаршы - қыңыр, еңбекқор, тынымсыз еңбекші, төзімді, шыдамды, бұлар жинаушылар. Шаршы бөлшектерге өте мұқият. Эмоционалды құрғақтық, салқындық алаңның әртүрлі адамдармен тез байланыс орнатуына жол бермейді.  Үшбұрыш - күшті тұлға, жігерлі, көшбасшылыққа құштар, импульсивтілік, тәуекелге бару, көп жағдайда ол өз ісін жасайды.  Шеңбер – қарым-қатынасқа деген жоғары қажеттілік. Жомарттық, эмпатия, байсалдылық, жақсы интуиция, сенгіштік, эмоционалды сезімталдық.  Тіктөртбұрыш – іс-әрекеттегі сәйкессіздік пен болжаусыздық, өзгермелілік, сенгіштік, аңғалдық, басқа адамдардың мінез-құлқына еліктеу, өзін-өзі бағалаудың төмендігі.  Зигзаг – үйлесімсіздік, көңіл-күйдің тұрақсыздығы, жалғыз жұмыс істеуге ұмтылу, тәуелсіздік, жаңа идеяларға әуестену, аңғалдық.  - Бұл тест өзіңізді аздап тануға, мақсатымызға жақындауға көмектесті деп үміттенемін. Бұл сынақ, әрине, 100% сенімділік бермейді, біреу өзін, оның ерекшеліктерін таниды, ал біреу толық емес, күмәнданады.  **Миға шабуыл «Тұлға»**  Экранда жасөспірімдер «Тұлға» деген сөзді көреді, сөздің әрбір әрпі үшін адамға тұлға болу үшін қажет қасиеттерді таңдау керек.  Т – тәртіпті  Ұ- ұқыпты  Л- лауазымды  Ғ- ғажайып  А- адамгершілік  Осы қасиеттердің қайсысын ең маңызды деп санайсыз?  Неліктен бұл қасиеттер сіз үшін маңызды?  - Басқа мүмкіндіктерді қосқыңыз келе ме?  Адам болу үшін осы қасиеттердің бәрі болуы шарт па?  - Біз жалпы адамның қасиеттерін айттық, енді сөйлейтін боламыз, дәлірек айтсақ, сіздердің бір жақсы қасиеттеріңізді атап өтсеңіз. Ол үшін біз шеңберге тұруымыз керек.  **Жаттығу: Қол шапалақтау**  Қатысушылар шеңбер құрып тұрады, шеңбердің ортасында жасөспірімдер кезекпен оң сапаны атайды. Тренингтің қалған қатысушылары алақандарын соғады.  Жаттығу кезінде қандай сезімдер болды? (мақтаныш немесе ұят)  – Қол шапалақтау сізді ұятқа қалдырды ма, әлде оларды тыңдау ұнады ма?  Қорытынды. Сіздердің әрқайсысыңыз екі бірдей функцияны орындадыңыздар, яғни шеңберде тұрып, екеуің де қол соғып, шеңбердің ортасында болдыңдар, бірақ әрқайсысың әртүрлі сезімдерді бастан кешірдіңдер. Бұл да даралықты көрсетеді.  -Енді бір-бірлеріңнің бойыңда нақты нені, қандай қасиеттерді бағалайтындарыңды анықтаймыз.  **«Алақан» жаттығуы**  Қағазда әр қатысушы алақандарын айналдырып, контурдың ішіне өз атын жазады. Жапырақтар шеңбер бойымен беріледі, ал қалған қатысушылар алақан иесіне ұнаған қасиеттерді қосады. Жапырақтарға қол қою керек. Алақандар иесіне оралғанда барлық жігіттер бір-біріне алғыс айтады. Соңында алынған нәтижелерді, жаттығудан алған әсерлерді талқылауға болады.  - Жаттығуды орындау оңай болды ма?  - Бұл жаттығу сіздің бойыңыздағы қандай қасиеттерді басқалардың бағалайтынын көрсетеді.  - Біздің жеке қасиеттеріміз, көбінесе табысқа жетуге, белгілі бір мақсаттарға жетуге көмектеседі. Енді сіздердің әрқайсыңызда мақтанатын нәрсе бар, қол жеткізген нәрсеңіз бар. Сіз өзіңіздің жетістіктеріңізбен мақтануыңыз керек және оларды жариялаудан қорықпауыңыз керек.  **«Менің ғаламым» немесе «Менің жетістіктерім» жаттығуы**  Қатысушыларға Ғаламның, ортасында бас әріпі жазылған күннің суреті бар парақ беріледі; одан жұлдыздарға дейін сызықтар (менің жетістіктерім),  бұлттар (менің мінезімнің ерекшеліктері) және планеталар (менің хоббиім). Толтырғаннан кейін әр қатысушы өз жазбаларын оқиды.  Не жазу оңай, қайсысы қиын болды?  -Өзіңіз және басқа қатысушылар туралы не білдіңіз?  - Сіз нені мақтан етесіз?  - Басқалардан не үйренгің келеді?  – Жетістіктеріңіз туралы айтқанда, қандай сезімде болдыңыз? (мақтаныш сезімі, өйткені мақтану керек)  **Жаттығу:** «Менің құндылықтарым» тест-сауалнама  - Әр адамның өз қызығушылықтары, хоббилері және, әрине, құндылықтары бар. Құндылықтардың маңыздылығын адам өзі үшін анықтайды. Келесі жаттығуды орындау арқылы сіз шешім қабылдай аласыз. Сізге не маңызды.  («Мәндерді» маңыздылығына қарай орналастырыңыз)  Жақсы және шынайы достардың болуы.  Қызықты жұмыс.  Өзіне сенім  Жасалу.  Бақытты отбасылық өмір.  Денсаулық.  Қаржылық жағынан қауіпсіз өмір.  Бостандық іс-әрекеттегі тәуелсіздік ретінде.  Махаббат.  Таным, «жаңаға» ұмтылу – оқу.  Табиғат пен өнердің сұлулығы.  Қорытынды. Адам өз құндылықтарын өзі анықтайды, бірінші орынға қоятын құндылықтарына қарай өз өмірін құрады.  **Рефлексия**  Даму масштабы  - Сабағымыз аяқталуға жақын. Қорытындылайық. Уақыт шкаласында өзіңіздің даралығыңызды, жеке қасиеттеріңізді қаншалықты түсінгеніңізді көрсететін нүктені белгілеңіз.  **«Сөзді аяқта» жаттығуы**  Жасөспірімдер кезекпен келесі сөздерді айтады:  Бүгін мен білдім ...  Мен қуанған кезде...  - Сабақтан кейін көңіл-күйіңіз өзгерді ме?  Қоштасу рәсімі. «Пирамида» жаттығуы  Оқушылар алақандарынан пирамида жасау керек, кім қолын созса, бүкіл сыныпқа жақсы сөздер айтады. |
| желтоқсан | |  | | --- | | **Квест**  «Психология  деген не?» | | Психологиялық жаттығулар мен тапсырмалар мотивациясын қалыптастыруға бағытталған  Психология статистикасын және білімін жеке кәсіби іс-әрекетте қолдану | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **«Психология құпиясы» квест ойыны**  **Мақсат:** бейнелі және логикалық ойлауды, қиялды, сөйлеуді дамытуға, практикалық міндеттерді табысты шешуге қажетті дағдылар мен дағдыларды қалыптастыруға жағдай жасау.  **Ойынның сюжеті:** әр сыныптан бірнеше оқушы екі командада (орысша, қазақша) іс-шараға қатысады. Бір командадағы қатысушылар саны 10 адамнан. Олар ойынның әр кезеңінде мәселені шешіп, психология сырын ашуы керек.  **Өткізу жері:** мектеп ғимараты  Алдын ала дайындық: әр команда ойынның тақырыбына байланысты атау ойлап тауып, көшбасшыны таңдауы керек  **Ойын барысы**  **Ойынға қатысушылардың жалпы жиналысы**  Жүргізуші командалармен амандасады, олардың атын атап, капитандарды маршрут парақтарын алуға шақырады. Маршрут парақтары әр команданың бастапқы нүктелерін көрсетеді. Әр кезеңде (станцияда) оқушыларді кураторлар қарсы алады және оларға тапсырмалар ұсынады, оларды орындағаннан кейін команда белгілі бір смайликпен марапатталады.(маршрут парағына жабыстырылатын стикер). Жалпы осындай 9 қасиет пен кезең бар.  **Командалардың кезеңдерден (станциялардан) өтуі**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Станция | Кабинет | Ф.И. куратор  Rus/Kaz | Сахналық мазмұн | Ұпай саны | | «Жад» |  |  | Әуен қай мультфильмнен немесе көпсерияды мультфилимдер шыққанын атау керек  Колонка! | Әрбір дұрыс жаупқа 10 ұпай  Ең көбі 50  Әр анықтама үшін -5 ұпай | | «Логика» |  |  | Ұсынылған 3-тен 2 логикалық тапсырманы шешу керек | Әрбір шешілген есеп үшін 10 ұпай  Ең көбі 20  Әр аңықтамаға -5 ұпай | | «Білім» |  |  | Сөзжұмбақ шешу керек | Бірінші командаға 50 ұпай  Екінші командаға 30 ұпай  Әр кеңеске -5 ұпай | | «Ептілік» |  |  | Қосалқы материалды пайдаланып фигураларды аяқтау керек  Киізден жасалған қаламдар немесе түрлі-түсті қаламдар!  Командадан 2 қатысушы, әрқайсысы 4 суреттен | Бірінші орынға 40 ұпай  Екіншісі үшін 20  Әр кеңеске -5 ұпай | | «Лицензия» |  |  | Шифрланған мәтіннің шифрын ашу керек. Ол үшін шифр мен мәтін ұсынылады.  1 қатысушыдан тұратын командадан | Бірінші командаға 40 ұпай  20 екінші команда  Әр кеңеске -5 ұпай | | «Коммуникация» |  |  | Бұл станцияда «Түстер» ойынын ойнау керек. | Ең көп қатысушысы бар топқа 50 ұпай  30 команда аз | | «Зейінділік» |  |  | Күрделі сұрақтарға жауап беру керек.  Әр командаға 3 мүше | Әрбір дұрыс жауап үшін 10 ұпай  Макс 60  Әр кеңеске -5 ұпай | | «Ойлау» |  |  | Ұсынылған 3 жұмбақтың 1-ін шешу керек | Дұрыс шешілген жұмбақ үшін 50 ұпай  Әр кеңеске -5 ұпай | | «Мақтанушылар» |  |  | шеңбердегі мақтаншақтардың жарысы | Әр командаға 50 ұпай | | Барлығы |  |  |  | Ең көбі 360 ұпай |   **Қорытындылау**  Ойын жеңімпаздарын жариялау. Топ мүшелерін салтанатты марапаттау  **«Жад» станция**  Әуенді тыңдап болған соң, ол дыбысталатын мультфильмді немесе мультисерияны атау керек   * Фрозен * Гравити Фолз * «Спанч Боб»   **«Логика» станция**  Тапсырма 1: Мақалды жалғастыр  1)Еңбектің наны тәтті …….  2)100 теңгең болғанша………  Тапсырма 2: Жеміс-жидек туралы жазылған мақалды тап:  А) Отан үшін отқа түс, күймейсің.  В) Алма,алма ағашынан алыс түспейді  С) Не ексең,соны орасың.  Тапсырма 3: Әке-ана , отбасы туралы мақалды жалғастырыңыз….  Отан- …………  Әкесіне қарап ұл өсер,……….  Қыз өссе елдің көркі …….  Жаңбыр жауса ……….  Ананың сүті бал…  Баланың …..  **«Білім» станция**  «Жас психологтар» тақырыбына кроссворд    1.Бір индивидті екіншісінен айыратын өзіне тән белгілер мен қасиеттердің жиынтығы; жеке тұлғаның психикасы мен тұлғасының өзіндік ерекшелігі; рухани, физиологиялық және тұлғалық қасиеттердің өзіндік ерекшелігі, бірегейлігі.  2. Бұл оның мінез-құлқын, мінез-құлқын және басқа адамдармен қарым-қатынас ерекшеліктерін анықтайтын ерекше белгілер жиынтығы бар адам.  3.Ақпаратты сақтауға, жинақтауға және жаңғыртуға арналған психикалық құбылыстар мен психикалық әрекет түрлерінің бірі.  4.Адамның шындықты қайта құру, өзіндік бейнелерді қалыптастыру қабілеті - өзі үшін бейнелер жасау.  5.Адамның ерекше күйі, ол жоғары өнімділікпен, адам күштерінің орасан жоғары көтерілуімен және шоғырлануымен сипатталады.  6.Жаңаны іс жүзінде қолданатын және кез келген қызметке прогрессивті идеяларды, әдістерді және т.б.  7.Белгілі бір ережелер негізінде жасалған тілдік құрылымдар арқылы адамдар арасындағы қарым-қатынастың тарихи қалыптасқан түрі.  8. Әрекеттер, оның нәтижесі жаңа материалдық және рухани құндылықтарды жасау болып табылады.  9.Шындықты жалпылама және жанама бейнелеумен сипатталатын жеке тұлғаның танымдық әрекетінің процесі.  10. Бұл адам психикасы мен санасының пайда болуы, дамуы және көріну заңдылықтары туралы ғылым.  [Байқаудың музыкалық сүйемелдеуі](https://urok.1sept.ru/articles/674779/pril.zip). Кросвордты бірінші толтырған команда жеңеді.  **Шапшаңдық станциясы**  Тітіркендіргіш материалды пайдаланып фигураларды аяқтау керек.    Ынталандыру материалы қолданылған түпнұсқа суреттері көбірек команда жеңеді, атаулар беріледі.  **«Коммуникация» станциясы**  Бұл бекетте «Түстер» ойынын ойнау керек. Ойыншылар шеңберге тұрады. Хост: «Сары, бір, екі, үш түртіңіз!» деп пәрмен береді. Ойыншылар шеңбердегі басқа қатысушылардың затын (зат, дененің бір бөлігін) мүмкіндігінше тезірек ұстауға тырысады. Кімнің уақыты болмады - ойыннан шығады. Куратор пәрменді қайтадан қайталайды, бірақ жаңа түспен. Ең көп мүшелері қалған команда жеңеді  «Назар аудар» бекеті  Күтімге арналған сұрақтар.  Кроссвордта неше сөз шешілді? 10  Сіз Шапшандық станциясында қанша ынталандырушы сызбаны қолдандыңыз? 10  Логика станциясындағы куратордың белбеуі қандай түсті болды? Қара  Бірінші қабаттан асханаға дейінгі баспалдақта неше қадам бар? -  Зейін станциясында куратор қолында не ұстап тұр?  Сіздің көшбасшыңыздың көздері қандай түсті?  **«Лицензия» станциясы**  «Құпия сөздер» топтық ойыны.  Барысы: Әрбір топ  көп сандар жазылған қағаздан алады.  Бұл сандардың артында жасырын сөздер бар. Қатысушылардың міндеттері: берілген әліпбиге қарап отырып, әр бір жасырын сөзді тауып, кейін толық сөйлемді құрап шығу. Барлығын өте тез, шапшаң орындау керек. Орындалу уақыты тіркеледі.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | А=1 | Е=8 | Қ=15 | П=22 | Ф=29 | Ъ=36 | | Ә=2 | Ё=9 | Л=16 | Р=23 | Х=30 | Ы=37 | | Б=3 | Ж=10 | М=17 | С=24 | Һ=31 | І=38 | | В=4 | З=11 | Н=18 | Т=25 | Ц=32 | Ь=39 | | Г=5 | И=12 | Ң=19 | У=26 | Ч=33 | Э=40 | | Ғ=6 | Й=13 | О=20 | Ұ=27 | Ш=34 | Ю=41 | | Д=7 | К=14 | Ө=21 | Ү=28 | Щ=35 | Я=42 |   Мәтін:  3 38 11 7 38 19 15 1 3 38 16 8 25 25 8 23 38 17 38 11 9 23  14 28 18 24 1 13 37 18 10 1 15 24 1 23 26 7 1!   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ! |  |  |  | | --- | --- | |  |  |       **«Ой қозғау» бекеті**  Ұсынылған 3 жұмбақтың 1-ін шешу керек  Описание: C:\Users\user\Desktop\ребусы.jpg  **«Мақтанышылар» станциясы**  Қатысушылар шеңберге тұрады. Куратор мақтаншақтардың байқауын жариялайды. Ал ең жақсы мақтанатын адам жеңімпаз болады ... оң жақтағы көрші! Көршіңіз туралы, оның не жақсы екенін, не істей алатынын, оның қандай әрекеттерін жасағанын, оған не ұнайтынын айту керек. Міндет - көршіңізден мүмкіндігінше көп артықшылықтарды табу. Ең көп секірген команда жеңеді!  Квесттің аяқталуы. Командалар стикерлермен маршрут парақтарын береді. Жеңімпаз команда жарияланады. Құттықтау, диплом тапсыру, кері байланыс |
| **Қаң**  **тар** | Өзін-өзі бағалау  (өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау және талдау.  Өзін-өзі диагностикалау, өзін-өзі ашу әдістерін меңгеру). | Өзін-өзі бағалау  (өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау және талдау.  Өзін-өзі диагностикалау, өзін-өзі ашу әдістерін меңгеру). | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | Бағалау тренингі «Мен өзімдегі ең жақсымын»  (Бірінші бөлім)  Мақсаты: өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау және талдау.  Өзін-өзі диагностикалау, өзін-өзі ашу әдістерін меңгеру.  **«Өзін-өзі бағалау» шағын дәрісі.**  Өзін-өзі бағалау - бұл адамның сапасын, күшті және әлсіз жақтарын бағалау. «Өзін-өзі бағалау» термині өзін белгілі бір таңдалған стандартпен, басқа адамдармен немесе психикалық идеалмен салыстыру элементтері бар өзін-өзі бағалау идеясын қамтиды. Өзін-өзі бағалау адекватты, төмендетілген және асыра бағаланған болуы мүмкін.  Адекватты өзін-өзі бағалау - адам шынымен бағалайды, жағымды және жағымсыз қасиеттерді көреді. Ол экологиялық жағдайды өзгертуге шақырады.  Төмен өзін-өзі бағалау - өзіне күмәндануға, пікірлерді қабылдауға, өз есебінен басқа адамдардың қанағаттанбауына, болмашы себептерге алаңдауға және алаңдауға бейім адамдарға тән. Мұндай адамдар көбінесе өздеріне сенімді емес, олар үшін шешім қабылдау қиын. Олар өте сезімтал.  Өзін жоғары бағалау – адам өзіне сенеді, өзіне «ат үстінде» мүмкіндік береді, бірақ кейде ол өзінің қатесіздігіне сенім артады, заттарға әдеттегі көзқарас пен басқа біреудің дұрыстығын ашуға бейімділік қажет болғанда қиын жағдайға тап болуы мүмкін. .  Өзін-өзі жүзеге асыру және өзін-өзі бағалау процесі бір-бірімен тығыз байланысты: орындалмаған өзін-өзі бағалау сезімі, ал төмен өзін-өзі бағалау өзін-өзі толық жүзеге асыруға әкеледі.  **2. «Теріс көзқарастар» жаттығуы**  Іс-шараларды жүзеге асыру алдында жұмыс жүргізілуде: «Бастапқы жағдайлардың салмағын оң өлшеу, кез келген тіпті ішкі ойлары үшін бірдей - теріс көзқарастар. Олар дәрменсіздік пен үмітсіздікті көрсететін кездейсоқ ескертулер мен мәлімдемелермен сырғып кетеді («Мен оған ешқашан айтқан емеспін», «Ол мені тыңдамайды», «Мен пианинода ойнамаймын»).  Қону қондырғылары біздің алдымызда көптеген есіктермен жабылуы мүмкін. Біздің кездейсоқ және ойланбаған ескертулеріміз де қоршаған әлемді сезінбейтін, бірақ табанды түрде қалыптастыратын «динамикалық өзін-өзі ұсынудың» бір түрі болып табылады. Ойлау мен сөйлеуді қайта конфигурациялауға жауап беруге дайын болған кезде тез дамуға байланысты проблемалық жағдайлар. Келесі әрекеттерді орындап көріңіз: "Қазір мен оған бұл туралы қалай айтарымды білмеймін"    Нұсқау. Жағымсыз көзқарастарды оларға деген көзқарасыңызды өзгерту арқылы өз бетіңізше өзгертуге тырысыңыз.  Теріс көзқарастар   1. Жағдай үмітсіз. 2. Бірдеңе істеуге тырысудың пайдасы жоқ. 3. Мен бұл жұмыстың бәрін ешқашан жасай алмаймын. 4. Мен демалысымды ешқашан өзім қалағандай өткізе алмаймын. 5. Олар мені ешқашан тыңдамайды.   Позитивті көзқарастар (мүмкін нұсқалар)  1. Қазіргі уақытта жағдай үмітсіз болып көрінеді.  2. Жағдайды қалай түзететінімді әлі шешкен жоқпын.­  3. Маған осы тапсырманы жеңуге көмектесетін жоспар құру керек.  4. Демалысымды мүмкіндігім мен қалауыма сай өткізуге бар күшімді саламын.  5. Мен оларға мені естуге көмектесетін қарым-қатынас жолын табамын.  Жаттығуды аяқтағаннан кейін жүргізуші қорытынды жасайды: «Егер сіз олардың ықпалына түсіп, бүкіл әлем сізге қарсы деп шешсеңіз, өмірге теріс көзқарас пен үмітсіздік сөзсіз болып көрінуі мүмкін. Дегенмен, бұл тек сіздің теріс көзқарасыңыздың нәтижесі болуы мүмкін. Өз көзқарасыңызды өзгертіңіз, сонда әлем де өзгереді ».­  **3. «Мен бәрінен де, бәрінен де» жаттығуы.**  Нұсқау. Текшеде тұрып: «Мен ең, ең ...» деп айту керек. Өзіңіздің жақсы жағыңызды айтыңыз.  **4.Өзін-өзі қабылдау жаттығуы.**  Мақсат. Өз бетімен жұмыс істеуге, өзін түсінуге және басқаларға сенім артуға, интроспекцияны жүзеге асыруға дайындығын дамыту.­­  Жаттығу. Сіздің күшті және әлсіз жақтарыңызды анықтау.  Нұсқау. Бір парақ бос қағаз алыңыз, оны екі бағанға бөліңіз: «Менің кемшіліктерім» және «Менің қасиеттерім», оларда қажет деп санайтын барлық нәрсені мүмкіндігінше ашық жазыңыз.­­­   1. **«Мен күндемін» жаттығуы**   Нұсқау. Парақта күннің суретін салып, ортасында шеңбер және шашыраңқы сәулелермен сызыңыз. Шеңберге өз есіміңді жазып, автопортрет сал. Өзіңіз туралы жақсы нәрсе жазыңыз. Міндет – мүмкіндігінше жақсы ойлау.  Күнді әлем бойынша өзіңізбен бірге алып жүріңіз. Сәулелерді қосыңыз. Ал егер бұл сіздің жан дүниеңізде ерекше нашар болса және сіз ештеңеге жарамсыз болып шықсаңыз, күнді алып тастаңыз, оған қараңыз және өзіңіздің осы немесе басқа қасиетіңізді жазған кезде не ойлағаныңызды есте сақтаңыз.  «Өзін-өзі сынаудан арыл» жаттығуы.  Жаттығуларды орындамас бұрын жүргізуші былай дейді: «Өз мінез-құлқын оның сәтсіздігі, тиімсіздігі (Неге мен бұлай істемедім? Мен оған анау-мынау деп жауап беруім керек еді. Мен не істедім) тұрғысынан үнемі талдау жасайтын адамдар бар жасай ма?!! ) Адам өзін-өзі айыптау тұзағына түседі, өзіндік «өзін-өзі сынау шейітіне» айналады. Бұдан құтылу керек және мүмкін».  **Инструкция.**Келесі трюкті қолданыңыз. Таза қағазды алып, ең құнды қасиеттеріңіздің тізімін жасаңыз. Мысалы, мен жақсы маманмын. Әріптестерім мені құрметтейді. Мен керемет аспазмын. Мен өмірімде бір нәрсеге қол жеткіздім. Мен қателіктерімді мойындаймын. Кейбір облыстарда мен өте қабілеттімін (мысалы, елде жақсы өнім өсіруді білемін). Мен мейірімді болуға тырысамын. Мен мәдениеттімін. Содан кейін бұл қағазды дәптеріңізге салыңыз және өзін-өзі сынау сізді азаптай бастағанда, оны шығарып, жазбаларыңызды оқыңыз.    **Рефлексия сауалнамасы «Пікір»**   1. Сіздің қатысу дәрежесі: 012345678910 (тиісті баллды дөңгелектеңіз.) 2. Сізге сабаққа көбірек қатысуға не кедергі?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Сабақтағы негізгі қателіктеріңіз:   а) өзіне қатысты; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  б) топқа күмәнділік; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­  в)жүргізушіге күмәнділік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4.Сіз үшін ең өзекті эпизодтар, сіз «серпіліс» жасай алған қолданбалар, өзіңізде бір нәрсені жақсы түсіну, бір нәрсені түсіну.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­   1. Саған сабақта не ұнады? Неліктен? \_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Жүргізушіге ұсыныстар мен тілектер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. Тағы не қосқыңыз келді? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ақпан | «Сезім және эмоция».  (Маңыздылығын түсіндіру және өз сезімдері мен эмоцияларын көрсету). | Сезімдер мен эмоционалдық күйлерді білу, өз эмоцияларын анықтау, бағалау және басқару, басқалардың эмоцияларына жауап беру тақырыптарын қарастырады. Әртүрлі эмоциялардың себептерін, олардың құндылығын, зияны мен пайдасын түсінуге, сондай-ақ эмоцияларды басқару құралдарын меңгеруге мүмкіндік береді. | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **жаттығу**  Адам өміріндегі эмоциялар. Сезімдер мен эмоцияларды басқару қабілеті.  Мақсат: Сезімдеріңіз бен эмоцияларыңызды білдірудің маңыздылығы мен қажеттілігін түсіндіріңіз  Тапсырмалар:  1. Эмоциялар мен сезімдердің не екенін түсіну. Эмоциялардың классификациясын білу.  2. Эмоцияларды конструктивті түрде білдіру қабілеттерін арттыру.  3. Басқа адамдардың негізгі эмоциялары мен сезімдерінің сыртқы көріністерін ашуды үйреніңіз.  4. Өзіндік эмоционалды экспрессивтілікті дамытыңыз.  5. Эмоциялардың денсаулыққа әсерін зерттеу.  6. Ұжыммен, жұппен, топпен жұмыс жасай білуге, қарым-қатынасқа түсуге, басқалардың пікірін құрметтеуге дағдыландыру.  **Әңгіме.**  *Алдымен балаларды әңгімеге шақырады. Одан олар эмоцияның не екенін, эмоцияның не екенін біледі, эмоцияның қызметімен танысады, эмоцияның адам денсаулығына әсері туралы білім алады.*  **Бүгін біз эмоциялар туралы сөйлесеміз.**.  Эмоция сөзі латын тілінен шыққан(emoveo) – шайқау, қозу. Эмоциялар немесе эмоционалды тәжірибелер әдетте адами реакциялардың алуан түрлілігін білдіреді - құмарлықтың күшті жарылыстарынан көңіл-күйдің нәзік реңктеріне дейін. Психологияда эмоциялар тәжірибе түріндегі адам өмірі үшін сыртқы және ішкі жағдайлардың тұлғалық маңызы мен бағасын көрсететін процестер деп аталады. Қуаныш, қайғы, қорқыныш, ашу, жанашырлық, бақыт, аяушылық, қызғаныш, немқұрайлылық, сүйіспеншілік - эмоцияның әртүрлі түрі мен реңктерін айқындайтын сөздердің шегі жоқ.  адамның эмоциялары- бұл тәжірибе түріндегі оқиғалардың, заттардың, құбылыстардың және адамдардың адам үшін мәнін субъективті бағалауды қамтитын ерекше психикалық құбылыстар. Эмоциялар адамға өзінің маңыздылығы бойынша қоршаған әлемді шарлауға мүмкіндік береді: пайдалылық - зияндылық, маңыздылық - маңызды емес.  Эмоциялардың сансыз түрлері мен формалары бар. Америкалық психолог К.Изард бірқатар іргелі эмоцияларды бөліп көрсетті.  Бұл қызығушылық  зерігу,  таңдану,  қуаныш,  азап,  ашу,  ұят,  мақтаныш,  жиіркеніш,  менсінбеу,  кінә,  қорқыныш.  К.Изард адамның эмоционалдық күйлерін бағалауда олардың жағымды, бейімделгіш рөлін атап өтіп, эмоцияларды адамның негізгі мотивациялық жүйесі ретінде анықтайды. Автор адамның белгілі бір уақытта бастан кешіретін эмоциялары немесе эмоциялар кешендері оның жұмыста, оқуда, ойында жасайтын іс жүзінде барлығына әсер ететінін айтады - ол пәнге шынымен қызығушылық танытқанда, ол құмарлықпен ұмтылады. оны терең зерттей отырып, не нәрсеге немесе затқа деген жиіркеніш сезімін сезінсе, адам одан аулақ болуға ұмтылады.  Б.И. Додонов адамның санасында «құнды» тәжірибе ретінде көрінетін эмоцияларды ғана жіктеуге болады деп санайды және құнды эмоциялардың келесі классификациясын береді:  Альтруистік эмоциялар – басқа адамдардың көмегіне, көмегіне, қамқорлығына мұқтаждық негізінде туындайды.  Коммуникативті эмоциялар – қарым-қатынас қажеттілігі негізінде туындайды.  Даңқ сезімдері өзін-өзі растау, даңқ үшін қажеттілікпен байланысты.  Практикалық эмоциялар – белсенділік, оның сәтті немесе сәтсіздігі, оны жүзеге асырудағы қиындықтар, ерік-жігердің үлкен күш-жігерімен пайдалы және қажетті нәрселерді орындау.  Қорқыныш эмоциялар – қауіпті жеңу қажеттілігінен туындайды, соның негізінде күреске деген қызығушылық туындайды.  Романтикалық эмоциялар әдеттен тыс, жұмбақ нәрсенің бәріне ұмтылуда көрінеді.  Гностикалық эмоциялар – интеллектуалдық қажеттілікпен, «үйлесімде», күрделі мәселені түсінуге, жаңа ақпарат алуға ұмтылумен байланысты.  Эстетикалық эмоциялар – әр түрлі өнер түрлерінен, адамды қоршаған табиғаттан туындайды.  Гедоникалық эмоциялар тәндік және рухани жайлылық қажеттілігін қанағаттандырумен байланысты.  Акизитивтік эмоциялар – оларға деген тікелей практикалық қажеттілік шеңберінен шығатын заттарды жинақтауға, «жинақтауға» қызығушылықпен байланысты туындайды.    Аурулардың орта есеппен 90% адам психикасына байланысты екенін білесіз бе? Тізім әсерлі. Бұл невроздар, депрессия, суық тию, онкологиялық және аутоиммундық, сондай-ақ басқа да аурулар. Біздің жүйке жүйеміз бүкіл денеге, соның ішінде иммунитетке әсер ететін әртүрлі сыртқы және ішкі факторларға өте сезімтал. Адамның көңілі түскенде оның иммундық жүйесі зардап шегеді және әртүрлі аурулардың пайда болу қаупі артады. «Үмітсіздік» нені білдіреді? Бұл жүректе сезім, реніш, ашу, көреалмаушылық, жек көру, ашу, мұң, т.б.  Ғалымдар теріс эмоциялар адамның әртүрлі ауруларға, соның ішінде емделмейтін ауруларға төзімділігін айтарлықтай әлсірететінін анықтады.  Үзілген қарым-қатынастарды қалпына келтіру, алаңдаушылықты жою, барлық нәрседен оңды табуға ұмтылу, басқа адамдарға қамқорлық иммундық жүйені ынталандырады және нығайтады, бүкіл денеге оң әсер етеді және көптеген ғылыми зерттеулерге сәйкес өмірді ұзартады.  Позитивті эмоциялар мен салауатты өмір салты иммундық жүйеге пайдалы әсер ететін мидағы эндорфиндердің пайда болуына ықпал етеді. Бұл заттар ауруларды жеңуге көмектеседі.     |  |  | | --- | --- | | *Ауруға әкелуі мүмкін* | *Денсаулықты сақтауға үлес қосыңыз* | | депрессия  Кінә  Күмән  өзімшілдік  мұң  Мазасыздық  Наразылық  айыптау  Өкініш  Ашу  Қорқыныш  Қызғаныш  Көңіл қалдыру  Қызғаныш | Қанағаттану сезімі  Әділдік Сана  көңілділік  Батылдық  Үміт  Сенім  Махаббат  Пайдалылық санасы  Алғыс  Сенім  тыныштық  Қанағаттану  Жанашырлық  Басқаларға көмектес |   Денсаулығымыз үшін тұрақты эмоционалды өмір теңдестірілген тамақтану, жеткілікті мөлшерде су қабылдау, жүйелі жаттығулар, дұрыс демалу, күн сәулесі мен таза ауаны пайдалану, темекі, алкоголь және басқа да ауыр есірткі деп аталатын заттардан бас тарту сияқты маңызды.  Әрқашан позитивті ойлау маңызды. Зерттеу өз жұмысын жақсы көретіндердің ұзақ өмір сүретінін көрсетті. Уильям Роджерс: «Адамдардың көпшілігі өздері ойлағандай бақытты».  Сіздің эмоционалды жағдайыңызды жақсартуға арналған кеңестер:  Қолыңыздан келгенше көмегіңізге мұқтаж жандарға көмектесіңіз.  Адамдар туралы жақсы сөйлеуді әдетке айналдырыңыз, сын мен айыптаудан аулақ болыңыз.  Өзіңізден жағымсыз, пессимистік ойлардан арылыңыз. Әр нәрседен жақсылық табуға тырысыңыз.  Сын, өшпенділік, зорлық-зомбылық, яғни стресске әкелетін барлық нәрселерді қамтитын телешоулар мен фильмдерді қараудан аулақ болыңыз.  Физикалық белсенді болыңыз, жиі күнге күйіп тұруға тырысыңыз, өйткені бұл қуаныш пен бақыт гормондарын өндіруге ықпал етеді.  Өзіңізді және айналаңыздағы адамдарды жақсы көріңіз. Мұның бәрі денсаулық пен сұлулықты мүмкіндігінше ұзақ сақтауға көмектеседі!  Оптимистік көзқарасты тәрбиелеу.  **Тренинг.**  **1-жаттығу. «Сәлемдесу»**  Сол жақтағы көршіңізге кез келген жолмен сәлем айтыңыз. Сіз амандасудың вербалды емес жаңа тәсілін ойлап таба аласыз.  Жаттығу коммуникативті дағдыларды дамытуға бағытталған.  **2-жаттығу «Түсті көңіл-күй»**  Сіздің қазіргі көңіл-күйіңіз қандай түсте?  Балалар кезек-кезек көңіл күйінің түсін атайды.  Балалар белгілі бір түстің көмегімен көңіл-күйлерін білдіруге үйренеді.  **3-жаттығу**  Жүргізуші кез келген нөмірге хабарласады, қатысушылар бір-бірімен келіспестен, аталған нөмірге сәйкес тұруы керек. Жаттығуды орындағаннан кейін жүргізуші әр қатысушыдан нені басшылыққа алғанын сұрайды.  Жаттығу вербалды емес коммуникацияны және жылдам санау қабілетін дамытуға ықпал етеді.  **4-жаттығу**  Балалар шеңберге отырады, бір орындық алынады. Бір қатысушы шеңбер бойына тұрып: «Жақсы көретіндерді ауыстырыңыз... (немесе кім? т.б.) Қатысушылар орындарын ауыстырып жатқанда, жүргізуші бос орындыққа отыруы керек. Орынсыз қалдыру қайтадан басталады.  Жаттығулар қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, көпшілдікті дамытуға ықпал етеді.  **5-жаттығу «Тізе шапалақтау»**  Шеңберде отырған қатысушылар қолдарын көршілерінің тізесіне қояды, сонда әрқайсысының оң қолы оң жақтағы көршісінің сол тізесіне, ал сол жақтағы көршісінің оң тізесінде болады. Осыдан кейін оларды сағат тілімен шеңбер бойымен санауды ұсынады, осылайша сандар қолдар тізеде тұрғандай ретпен айтылады: бастаған адам «бір» дейді, оң жақтағы көрші «екі» дейді. » (қолы келесі тәртіпте жатқандықтан), сол жақтағы көрші «үш», ал «төрт» қайтадан санауды бастаған. Сол принцип бойынша санау барлығы қатысқанша жалғасады.  Қызу ретінде қызмет етеді, қатысушылардың бірігу деңгейін арттырады. Зейінділік пен топтық қарым-қатынас дағдыларын дамытады.  **6-жаттығу. «Шатасу»**  Қатысушылар жақын шеңберде тұрып, жетекшінің бұйрығымен олардың әрқайсысы оң жақтағы көршісінің сол қолын сол қолымен, ал оң қолымен - қарсы тұрған адамның оң қолын алады. Осыдан кейін оларға қолдарын жібермей шешуге тапсырма беріледі; щеткаларды бір-біріне қатысты айналдыруға ғана рұқсат етіледі.  Жаттығу қатысушылардың бірігу деңгейін арттыруға көмектеседі, олардың арасындағы кеңістіктік кедергілерді «бұзады».  **7-жаттығу. «Эмоцияны тап»**  Жүргізуші есіктен шығады, шеңбердегі қалғандары қандай эмоцияны бейнелейтінін шешеді. Осыдан кейін көшбасшы қайтып келеді, ал қатысушылар келісілген эмоцияны мимика мен позаны қолдана отырып бейнелейді. Жүргізушінің міндеті - қандай эмоцияны болжау.  Эмоциялық күйлер туралы вербалды емес ақпаратты қабылдау дағдыларын және экспрессивті мінез-құлық дағдыларын дамытады.  **8-жаттығу. «Мұздатылған»**  Қатысушылар шеңбер бойымен қозғалыссыз отырады және айналасында болып жатқан ештеңеге жауап бермей, эмоциясыз «қатып қалған» адамдарды бейнелейді (сонымен бірге олар көздерін жұмып немесе бұра алмайды, олар алға қарауы керек). Жүргізуші шеңбердің ортасына барады және олардың біреуін «қатырып тастауға» тырысады - оның ым-ишарасымен, мимикасымен, мәлімдемелерімен, оның мимикамен немесе қандай да бір дене қимылымен жауап беруге мәжбүр етеді. Ол екі нәрсені ғана істей алмайды: басқа қатысушыларға қол тигізу және әдепсіз сөздер айту. Кім «мұздалмаған», яғни мәнерлі мимика немесе қозғалысқа рұқсат берсе, ортаға шығып, көшбасшыға қосылса, енді олар басқа қатысушыларды бірге белсендіруге тырысады. Әрбір келесі «еріген» де оларға шығады. Шеңберде кім ұзаққа созылады?  Өзін-өзі реттеу дағдылары, әлеуметтік өзара әрекеттесу жағдайындағы эмоционалды тұрақтылық жаттығады.  **9-жаттығу. «Тамыр соғысын өзгерт»**  Қатысушылар пульсті өлшеуге шақырылады: жүрек соғысы ең анық сезілетін білек (немесе мойын) жерін сезіну, 15 секундта соғу санын санау және минутына соғу санын есептеу үшін алынған соманы көбейту бойынша Содан кейін қатысушыларға көздерін жұмып, босаңсып, бір минутқа есте сақтау және өте бақытты болған жағдайды барлық егжей-тегжейлі елестету ұсынылады. Осыдан кейін импульс қайтадан анықталады. Әрі қарай, дәл осылай қатысушылар қатты қорқып, ренжіп, бақытты сезінген жағдайларды еске түсіреді. Әрбір естеліктерден кейін олар импульсті жазып алады және оның алдыңғы өлшемдермен салыстырғанда қаншалықты өзгергенін белгілейді. Жағдайлардың әрқайсысын еске түсіргеннен кейін бүкіл топ үшін жүрек соғу жиілігінің орташа мәндерін есептеу және салыстыру да қызықты.  Жаттығу біздің физиологиялық жауаптарымыздың эмоционалдық күйімізге қалай тәуелді екенін тиімді көрсетеді және бағытталған қиял арқылы психологиялық және физикалық күйді өзін-өзі бақылау әдісін үйретеді: қалаған өзгерістерді қамтитын жағдайларды елестету.  **10-жаттығу**  Қатысушыларға отыру, демалу, алақандарын жоғары көтеріп, қолдарын тізелеріне қою, көздерін жұмып, бір қолында ыстық пісірілген картоп, екінші қолында мұз бар екенін бір минут елестету ұсынылады. Осыдан кейін жүргізушілер (2-3 адам) қатысушылардың алақандарын ұстауға тырысады, олардың температурасы бойынша қай қолында ыстық картопты және қай мұзды бейнелейтінін анықтауға тырысады. Әдетте бұл кездейсоқ болжау ықтималдығынан әлдеқайда жоғары дәлдікпен жасалуы мүмкін; алақанның температурасы шынымен сезіну үшін жеткілікті түрде өзгере бастайды.  Біздің идеяларымыздың әсерінен физиологиялық өзгерістердің пайда болуының әсерін көрсету, осы идеялар арқылы реакцияларды ерікті түрде реттеуге үйрету. |
| наурыз | **«Коммуникациялар»**  (қарым-қатынас барысында туындайтын қарым-қатынас кедергілерін, тұлғалық кешендерді жеңу) | Бір-бірімен танысу, байланыс орнату, ереже құрастыру тақырыптарын қарастырады. Өзімен және басқалармен қарым-қатынас саласындағы хабардарлықты, сондай-ақ әртүрлі жағдайларда қарым-қатынас құрудың нақты дағдыларын қалыптастырады. | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **«Тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту» тренингі**  **Мақсат:** жасөспірімдерде тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту.  **Тапсырмалар:**   * ұжымдық жұмыс дағдыларын дамыту; * вербалды және вербалды емес қарым-қатынас дағдыларын дамыту; * байланыс кедергілерін және бұлшықет қысқыштарын алып тастау; * эмоционалды-еріктік сфераны дамыту; * бір-біріне эмпатиялық, достық қатынасты дамыту; * өзін-өзі бағалауды арттыру; * өзіне деген сенімділік сезімін дамыту; * жасөспірімнің жеке дамуы.   **Мақсатты топ:** жасөспірімдер  **Тренинг құрылымы**  **Кіріспе бөлім:**  1. Психологтың кіріспе сөзі.  2. Тренинг ережелері.  **Негізгі бөлім**  1. «Ескі-жаңа танысу» жаттығуы.  2. «Сұхбат» жаттығуы.  3. «Жыл мезгілі» жаттығуы.  4. «Арқаға сурет салу» жаттығуы.  5. «Қазіргі ғасыр, өткен ғасыр» жаттығуы.  6. «Қалың шыны» жаттығуы.  7. «Баскасыз» жаттығуы.  8. «Дененің жеке бөліктерінің биі» жаттығуы.  9. «Менің Елтаңбам» жаттығуы.  10. «Дос іздеймін» жаттығуы.  **Қорытынды бөлім**  11. «Мен саған ... тілеймін» жаттығуы.  12. Рефлексия.  **Тренинг барысы**  **Кіріспе бөлім:**  **КІРІСПЕ СӨЗ:**«Сәлеметсіз бе, мен сізді осында көргеніме өте қуаныштымын. Әрқайсыларыңызда мен мұнда не үшін келдім, мұнда не істейміз деген сұрақтар туындайтын шығар. Бұрын тренингке қатысқандар бар ма? Кім білмейді, түсіндіріп берейін, тренинг – бұл адамдар тобында өмірлік тәжірибені меңгеру арқылы мінез-құлық дағдыларын және жеке тұлғаны дамытуды белсенді түрде меңгеру түрі.  Бүгін біз тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамытамыз:  • Біз өзімізді жақсырақ түсіне аламыз: сезімдерімізді, тәжірибемізді, тілектерімізді.  • Басқа адамдар бізді жақсы түсінуі үшін өз сезімдеріміз бен тілектерімізді білдіруді үйреніңіз.  • Біз басқа адамдармен сәтті қарым-қатынас жасай аламыз, оларды жақсы түсінеміз, яғни жанжал азырақ болады.  Әрқайсысының өзіне тән мінезі, адамдармен қарым-қатынас жасау әдеті бар. Қарым-қатынастағы проблемаларды түсіну, оларды қабылдау, жүзеге асыру және нені өзгерту керектігін түсіну өте маңызды. Әркім өз проблемасына деген көзқарасын өзгерте алады, содан кейін ол біртұтас болудан қалады. Бұл біз жасаймыз. Болатын барлық нәрсені байыппен қабылдаңыз, бірақ әзіл туралы ұмытпаңыз. Егер сізде сұрақтар болса - оларды сұраңыз. Ешқандай ақымақ сұрақтар жоқ. Біздің мақсатымыз – өзімізге және бір-бірімізге еркіндік алып, белсенді жұмыс істеуге көмектесу. Біз шеңберге отыруымыз керек. Неліктен деп ойлайсыз? (Бәрі көрінеді, бәрі тең).  ШАПАЛАҚ  Енді мен сізден сұраймын, ал сіз айтқанмен келіссеңіз, қол соғып жауап бересіз. Әркім өз-өзіне.  - сыртта ауа-райы жақсы,  - мереке жақында басталатынына қуаныштымын,  Енді не болар екен деп ойлаймын  Мен мұнда не істейтінімізді түсінбеймін.  - менің көңіл-күйім жақсы,  Мен біздің топта жұмыс істеуге дайынмын.  Ережелер! Бұл біздің сабақ бойы сақталуы керек.  **Негізгі бөлім**  «Ескі-жаңа танысу». Топтың әрбір мүшесі визит карточкасын жасайды, онда ол өзінің тренинг атауын көрсетеді. Таңдаудың толық еркіндігі қамтамасыз етілген. Аты нақты, кішірейтілген болуы мүмкін, досыңыздың немесе фильмнің, кітаптың кейіпкерінің атын алуға болады. Аты жеткілікті көлемде жазылуы керек. Визит карточкаларын дайындағаннан кейін олар ұсынылады. Атымызды, сапамызды аттың бірінші әрпімен атаймыз.  **Әңгімелесу жаттығуы.** Оқушылар жұпқа бөлініп, бір-біріне 3 минут бойы өздері туралы айтып береді. Содан кейін барлығы шеңберге отырады, ал шеңбер бойымен барлығы серіктесі туралы айтады (ол туралы жаңа ғана білген). Қандай сезімдер? Өзіңізді таныстыру ыңғайлы болды ма, әлде таныстыру керек пе?  **«Жыл мезгілі» жаттығуы.** Тренингке қатысушылар сіздің туған жылыңыз бойынша топтарға біріктіріледі. Берілген уақыттың символын салыңыз. Және осы микротопта сізді тағы не біріктіре алатынын айтыңыз.  **«Арқаға сурет салу» жаттығуы.** Ал енді арқаға сурет саламыз. Әр қатысушы жолдасының артына қарайтын кезде бір бағанға сапқа тұруымыз керек. Мен қазір суретті көрсетіп, жасырамын, сосын соңғы тұрған адам алдыңғы суреттің артына саусағымен сол суретті салады. Сіздің міндетіңіз - бұл сызбаны мүмкіндігінше дәлірек сезінуге және біріншіге жеткізуге тырысу. Біріншісі содан кейін бұл сызбаны қағазға шығарады, соңында біз бұл сызбаны түпнұсқа нұсқасымен салыстырамыз. Сонымен, біз бастадық.  **«Қазіргі ғасыр, өткен ғасыр» жаттығуы.** Ойыншылар бірнеше командаға бөлінеді. Жүргізуші оларға олардың барлығы мектептен алты екі деген бағамен оралғанын елестету керек екенін түсіндіреді. Олардың міндеті - олар оралғаннан кейін үйде не болатынын бейнелеу. Бірақ бірінші команда бұл жағдайды неандертальдық отбасы түрінде, екіншісі - ежелгі славян отбасында ойнауы керек. Үшінші топ Ұлы Петр кезінде қалай болғанын айтады, ал төртіншісі бәрін осы шақта қайталайды. Тапсырманың өзі де өзгеруі мүмкін: мысалы, «махаббатты жариялау», «аңшылық» және т.б. Командаларға дайындалуға 6-7 минут беріледі. Нәтижелер: ең бастысы - бұл болған уақыт пен адам бір уақытта бастан кешіретін эмоциялар емес.  **«Қалың шыны» жаттығуы.** Нұсқау. Сіз бен сіздің серіктесіңіздің арасында қалың шыны бар деп елестетіңіз. Сөйлеуді қолдану, тек мимика мен ым-ишара арқылы ғана қарым-қатынас жасау мүмкін емес. Сіздің тапсырмаңыз:   * кинотеатрда кездесу уақытын келісу; * сыныптасынан тарих пәнінен үй тапсырмасын сұрау; * анаңыздан сүйікті жемісіңізді сатып алуды сұраңыз, * інісін (қарындасын) кешкі асқа шақыру, * досының мінез-құлқына наразылығын білдіру, * көмегіңіз үшін рақмет, * ғашық екеніңді көрсет * татуласуға барыңыз.   **«Маскасыз» жаттығуы.** Барлығы үлкен шеңберге отырады. Қатысушылар фразаны жалғастыруға шақырылады:  Карталардың шамамен мазмұны:  Маған адамдарды ұнатамын... Мен ең жақсымын, қашан... Мен бақыттымын... Мектепті бітіргенде, мен... Ең бақытты кез... Мектепте, мен... Ең қиыны мен... Мен шынымен де қалаймын... Өмірдегі ең бастысы... Мен ересек болған кезде, мен...  **«Дененің жеке бөліктерінің биі» жаттығуы** Мақсаты: қатысушыларды жылыту; бұлшықет қысқыштарын білу және алып тастау. Құрал-жабдықтар: анық ырғақты үлгісі бар музыкалық жазба. Қатысушылар шеңберге тұрады. Музыкалық дыбыстар. Психолог дене мүшелерін кезекпен шақырады, олардың биі орындалады   * қол биі; * бас биі; * қол биі; * иық биі; * Іш биі; * аяқ биі.   Қатысушылар биде мүмкіндігінше дененің аталған бөлігін пайдалануға ұмтылады.  **«Менің Елтаңбам» жаттығуы**  Жүргізуші: «Ежелгі уақытта сарайдың қақпасында, рыцарь қалқанында отбасылық елтаңба мен ұранды бейнелеу, яғни иесінің іс-әрекетінің жетекші идеясын немесе мақсатын білдіретін қысқа сөзді бейнелеу дәстүрі болды. Елтаңба саламыз, бірақ кім қаласа ұран жаза алады. Енді әрқайсыңыз өмірлік кредоңызды, өзіңізге және жалпы әлемге деген көзқарасыңызды көрсететін Елтаңбаңызды бейнелеуіңіз керек. Сурет сала алмасаңыз, ұялмаңыз. Бастаңыз және сіз міндетті түрде жетістікке жетесіз. Қарапайым сызбаны, контурын сызыңыз. Ең бастысы – идея мен сөз бостандығы.  Келесі қадам - ​​парақтың артқы жағында жұмыс істеу. Оны 4 бөлікке бөліңіз: біріншіден, өміріңіздегі маңызды адамды жазыңыз, бірақ 3-тен көп емес; екіншісінде - сүйікті орын; үшіншіден, біреуге ұнайтын жеке қасиет; төртінші – өмірде не (немесе кім) көмектеседі және бақытты етеді.  Барлығы дайын болған соң, әркім өз елтаңбасын ұсынады, не бейнеленгенін айтады, материалды артқы жағынан оқиды.  Психологиялық түсініктеме:  Бұл жаттығу мені басты нәрсеге шоғырландырады: мен өмірде нені бағалаймын, не үшін өмір сүремін, нені бағалаймын. Осы сұрақтарға жауап табу қатысушыларға өздерінің өмірлік мақсаттарын түсінуге көмектеседі.  **«Дос іздеймін» жаттығуы.**Әрбір қатысушы қалаған досы туралы және аты-жөні жоқ өзі туралы қысқаша ақпарат жазылған парақшаға хабарландыру жазады. Ойыншылардың бірі бәрін араластырып, шеңберге лақтырады. Қатысушыға хабарландыру ұнаса, оған жұлдызша қойылады. Нәтижесінде хабарландырулар қатысушыларға кері таратылады, барлығы «жұлдызшалардың» санын санайды, ең көп саны таңдалады, себебі талданады.  **«Балауыз таяқшасы» жаттығуы.**Топта сенім мен қолдау атмосферасын құру ойыны. Барлығы бір-біріне жақын шеңберге тұрады. Бір қатысушы шеңбердің ортасына кіреді. Орталықтағы ойыншы босаңсыды. Қалғандары қолдарын алға қойып, ортадағы қатысушыны бір жағынан екінші жағына қарай шайқайды. Оны қолдап, 1-2 минут бойы құлап кетпеңіз. Барлығына процестен өтуге рұқсат етіңіз.  Қорытынды бөлім  **«Мен саған ... тілеймін» жаттығуы.** Мақсаты: эмоционалды стрессті жою. Шеңберде отырған қатысушылар бөлек параққа күннің суретін салады. Шеңберге атыңызды жазыңыз немесе портретіңізді салыңыз. Әр сәуленің қасындағы басқа қатысушылар адресатқа тілек жазады, парақ иесіне қайтып келгенше кезекпен бір-біріне береді.  **Рефлексия.**Сіздердің әрқайсыңыз бұл жерге белгілі бір үмітпен, мұнда не істейміз деген сұрақтармен келдіңіздер. Енді сіз сөйлей аласыз: сіздің үміттеріңіз және шындық. +, - тренинг, нені өздеріне пайдалы қабылдады, нені жаңадан үйренді.  **«Шеңбердегі шапалақ».** Құрметті қатысушылар, өмір жолыңызда батыл жүріп, алдыңызға биік мақсаттар қойып, жақындарыңызға және басқаларға мейірімділік пен күлкі сыйлауларыңызға тілектеспін. Бар жақсылықты тілеймін! Келесі кездескенше! |
| Сәуір | **«Стресске төзімділік»**  (Өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеру арқылы өз күйіңізді басқарыңыз. Стресске қарсы қарым-қатынас, жанжалдарды шешу, уақыт пен мақсатты басқару дағдыларын меңгеру арқылы стресстің алдын алыңыз). | Психологиялық әдістерді көрсету және дамыту, рөлдік ойындар, пікірталас, жұптық және шағын топпен жұмыс, қатысушылардың жағдаяттарын талдау, дағдыларды қалыптастыруға арналған практикалық жаттығулар. | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **«Стрессті қалай басқаруға болады»**  **Мақсаты: стресске төзімділікті арттыру**  **Тапсырмалар:**   * «стресспен жұмыс істеу» біртұтас ұғымын меңгеру және бекіту; * қарым-қатынас дағдыларын дамыту; * бейімделу және жұмылдыру мүмкіндіктерін арттыру; * стрессті бейтараптандыру әдістерін қолданудың практикалық дағдыларын дамыту; * қарқынды кәсіби қызмет жағдайында шиеленістің стресстік әсерін азайту үшін өз мүмкіндіктері туралы идеяларды кеңейту.   **ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**  **Сәлемдесу:**  **Жаттығу «Сәлеметсіз бе, менің түрлі-түсті көңіл-күйім ...»**  Нұсқау: Тренингке қатысушылардың әрқайсысы өз көңіл-күйінің қандай түсте екенін кезекпен айтуы керек. Мысалы, «Сәлеметсіз бе, менің көңіл-күйім теңіздегі кешкі күннің батуының түсі - күлгін-қызғылт».  Талқылау: Түстер біздің көңіл-күйімізді көрсетеді. Олар оны көтеруі немесе төмендетуі мүмкін. Осы жаттығудың көмегімен сіз бір-біріңізбен амандасып қана қоймай, бүгінгі тренингке қатысушы әрбір қатысушының қандай көңіл-күймен, қандай жақсылықпен келгенін көрдіңіз.  **«Стресс» шағын дәрісі**  Стресс деген не екенін анықтауға тырысайық? Миға шабуыл арқылы топ стресстің анықтамасын шығарады, содан кейін жаттықтырушы тыңдаушыларды қазіргі психологиядағы стресс туралы бар көзқарастармен таныстырады. Топ осы тәсілдерді талдап, оқытудың жетекші тұжырымдамасына сәйкес нұсқаны қабылдайды.  Стресс - бұл оның психикалық функцияларына, жүйке процестеріне немесе шеткі органдардың қызметіне сыртқы теріс әсер ету нәтижесінде пайда болатын дененің функционалдық жағдайы.  Стресс дегеніміз не? Ашығын айтқанда, бұл эмоция емес, керісінше, қалыптасқан жағдайларға біздің реакциямыз. Бұл реакция туа біткен, сондықтан оны саналы түрде басқару іс жүзінде мүмкін емес. Психикалық немесе физикалық шиеленіс өздігінен пайда болады, тітіркену, ашулану, қорқыныш немесе алаңдаушылық сияқты жағымсыз эмоцияларды тудырады. Бұл кезде ағзада адреналин тез өндіріледі, бұл жүректі кекпен соғуға мәжбүр етеді және миға қан ағымын арттырады. Осыған байланысты адам бұлақтай жиырылады. Міне, шындықтың сәті келеді.  Ми қиын таңдау жасауы керек - жүгіру немесе қарсы тұру. Егер адам «жекпе-жек» таңдаса, ол өзінен психологиялық жүктемені тастап, «көктем» кеңейеді. Қауіп азайып, дене «қуаныш гормондарын» - дофамин, эндофин және серотонин шығара бастайды. Бірақ егер адам «қашуды» таңдаса, ол оны көлеңкедей ілесе бастайтын мәселені шешпейді, бұл ішкі шиеленістің басылмайтынын білдіреді. Мұндай шиеленіс жүрек пен тамырларды тоздырады, иммундық жүйені әлсіретеді және денедегі гормоналды теңгерімді бұзады, ауыр аурулардың (психосоматика) пайда болуына жағдай жасайды. Бұл сіздің өміріңізді жақсарту және денсаулығыңызды жақсарту үшін жағдайға «шайқас» бере отырып, стресске дұрыс жауап беруді үйрену керек дегенді білдіреді.  Мен өз жұмысымда стресті үш элементтен тұратын процесс ретінде қарастыратын бағытты ұстанамын: стресстер (адам басынан өткеретін оқиғалар), адамның күйзеліске жауаптары (психологиялық, физикалық немесе мінез-құлық) және адам жеңу үшін қолданатын мінез-құлық. стресс. Мысалы, емтихандарды тапсыру. Кейбіреулер мұндай сынақ дүмпуге түсіп, ерік-жігерден айырады, ал басқалары, керісінше, оларды шешуші әрекетке итермелейді және ми қызметін ынталандырады. Сіз жай ғана стрессті күш сынағы ретінде қабылдауды үйренуіңіз керек және кедергілерге берілмей, оларды жеңуге тырысыңыз. Бұл стресстен туындаған қысымнан шығудың сенімді жолы болады.  Қауіпті стресс деген не екенін көрейік? (қатысушылардан сұрау)  Өңделмеген стресс денеде қалады және физикалық, психикалық немесе эмоционалдық деңгейде симптом ретінде көрінуі мүмкін. Ішкі шиеленісті сезіну үшін стресске өз реакцияларыңызды білу маңызды.  Стресстің ықтимал әсерлерінің бес категориясы бар:  1) субъективті – мазасыздану, агрессия, депрессия, шаршау, көңіл-күйдің нашарлауы, өзін-өзі төмен бағалау және т.б.;  2) мінез-құлық - жазатайым оқиғаларға бейімділік, маскүнемдік, эмоционалдық жарылыстар, тамақты шамадан тыс тұтыну, темекі шегу, импульсивті мінез-құлық;  3) когнитивтік – зейін функцияларының бұзылуы, психикалық белсенділіктің төмендеуі және т.б.;  4) физиологиялық – қандағы глюкоза деңгейінің жоғарылауы, жүрек соғу жиілігі мен қан қысымының жоғарылауы, қарашықтардың кеңеюі, не ыстық, не суық сезімнің ауыспалы сезімі;  5) ұйымдастырушылық – жұмысқа келмеу, еңбек өнімділігінің төмендігі, жұмысқа қанағаттанбау, ұйымдастырушылық қызметтің төмендеуі және адалдық.  Барлық осы белгілер невротикалық және психосоматикалық аурулардың даму қаупін арттырады.  **Стресс түрлері:**  Дәстүрлі түрде психологияда физиологиялық стресс бөлінеді, ол ауырсыну тәжірибесіне және стресстің психологиялық түрлеріне жауап ретінде пайда болады. Психологиялық стреске ақпараттық (ақпараттың шамадан тыс жүктелу жағдайында жұмыс істейтін операторлардың қызметінде көрінеді) және эмоционалдық (эмоционалдық күйзеліс айқын эмоционалдық реакциялармен бірге жүреді) стресс түрлері жатады.­  Психологиялық күйзелістің ерекшелігі – күйзелістің бұл түрі тек нақты ғана емес, сонымен бірге әлі болмаған, бірақ болашақта болуы мүмкін, адамда үрей мен үрей тудыратын ықтимал оқиғалардың әсерінен дамуы мүмкін. Мысалы, егер адам ұшақта ұшып бара жатқанда тұншығуды сезінсе, онда алдағы рейс туралы жай ғана ой оның бойында күшті эмоционалды реакция тудыруы мүмкін. Осылайша, психологиялық стресстің дамуына көптеген жеке факторлар әсер етеді, олардың ең маңыздылары:­­  • тұлғаның эмоционалды тұрақтылығы;  • жеке тұлғаның бақылау локусы (жеке тұлғаның өзінің жетістіктерін немесе сәтсіздіктерін тек ішкі немесе тек сыртқы факторларға жатқызу қасиеті);  • бұрынғы ұқсас стресстік жағдайлардан шығу тәжірибесі;  • стресстік жағдайды қабылдауға әсер ететін ойлау ерекшеліктері;  - өзін-өзі бағалау;  - адамның әлеуметтік қолдауға жүгінуге дайындығы және т.б.  Көптеген ғалымдардың пікірінше, психологиялық стресстің негізгі түрі фрустрация болып табылады.  Фрустрация - бұл қанағаттандырылмаған қажеттіліктің өткір тәжірибесі. Фрустрацияны келесі формуламен сипаттауға болады: «Қажеттілік - блоктау - жағымсыз эмоциялар».  *Фрустрацияны дамыту схемасы*  Егер мақсатқа жетуге кедергі болатын тосқауыл кенеттен және күтпеген жерден пайда болса, фрустрация әсіресе ауыр болады. Кедергілер -  1. Шөл тас жолда автокөліктің бұзылуының физикалық кедергілері (себептері).  2. Биологиялық кедергілер (ауру, шаршау)  3. Психологиялық тосқауылдар – қорқыныштар мен фобиялар, өзіне деген сенімсіздік, өткендегі жағымсыз тәжірибе. Бұл кедергінің жарқын мысалы, мысалы, іске қосу алдындағы шамадан тыс жоғары толқу, соның нәтижесінде тіпті жақсы дайындалған презентация сәтсіз аяқталуы мүмкін.  4 Әлеуметтік-мәдени кедергілер – қоғамда бар нормалар, ережелер, тыйымдар. Кәсіби қызметте әлеуметтік-мәдени кедергілер көпшіліктің немесе бастықтың пікірін қолдау қажеттілігі түрінде көрінуі мүмкін, тіпті егер біз оның мүлде қате екеніне сенімдіміз.  Фрустрация, әдетте, жағымсыз эмоцияларды бастан кешірумен (сіз қалай ойлайсыз???) - ашулану, агрессия, кінә сезімі, тітіркенумен бірге жүреді. Бұл сезімдердің күшті тәжірибесі бейімсіз мінез-құлық түрлеріне әкелуі мүмкін (не?):  - басқа адамға («құтқарушы» болса) немесе өзіне бағытталған агрессивті реакциялар («шаш жырту», ​​«басын қабырғаға ұру»);  - жағдайдан алшақтау, кез келген әрекеттен бас тарту, апатия;  - регрессия, ересектер өздерін балалар сияқты ұстай бастағанда - олар жанжалдан кейін тамақтанудан бас тартады, қарым-қатынасты тоқтатады, ренжіді, осы жағдайды шешуге көмектесетін ғажайыпты күтеді;  -қозғалыс қозуы, адам өзінің сыртқы мінез-құлқын басқара алмай, мақсатсыз және ретсіз әрекеттерді жасағанда: мысалы, адам есіктің жабық екенін біле тұра есіктің тұтқасын қайта-қайта тарта алады және ол бөлмеге кіре алмайды;  - бұл жағдайда фрустрацияның өткірлігінен аман қалуға көмектесетін қорғаныс механизмдерін қосу («Мен бұған қол жеткізгім келмеді!»).  Мінез-құлықтың бұл формалары мәселені шешуге ықпал етпейтіні анық, бірақ олар фрустрацияны бастан кешіру нәтижесінде жинақталған шиеленісті азайтуға мүмкіндік береді.  Біртіндеп біз практикалық бөлікке келеміз. Фрустрацияға бейімделген жауаптарды қарастырайық. Бұл реакцияларға жағдайды шешуге көмектесетін және сол арқылы шиеленісті азайтатын мінез-құлық кіреді.  - жаңа әдістер мен құралдарды қолдану арқылы немесе өзінің мінез-құлық стратегиясын өзгерту арқылы кедергілерді жеңу;  - кедергіні айналып өту жолдарын іздеу;  - өтемақы – қажеттіліктерді қанағаттандыру үшін басқа аумақты іздеу;  - көзделген мақсаттан бас тарту, жаңа мақсатты таңдау, құндылықтарды қайта бағалау.  Олар айтқандай, адам өмірінің және жұмысының өзіне сәйкес келетін белгілі бір ерекшеліктерімен сау болуы мүмкін (бұл фактілерді адамның өзі ғана түсініп, жүзеге асыра алады)  **Эмоционалдық күйлердің өзін-өзі реттеу әдістері**  Кәсіби және отбасылық міндеттерді орындай отырып, үнемі шиеленіс жағдайында бола отырып, бізде күйзеліске ұшыраған күйді талдап, сауықтыруға әрқашан мүмкіндік пен уақыт бола бермейді. Өкінішке орай, көпшілігіміз психикалық және бұлшықет кернеуіне үйреніп қалғанымыз сонша, оны табиғи жағдай ретінде қабылдаймыз, тіпті оның қаншалықты зиянды екенін түсінбейміз. Дегенмен, біз қаншалықты бос емес болсақ та, өз жүйкемізді тыныштандыруға, өзімізді ретке келтіруге мүмкіндік әрқашан табылуы мүмкін.  Ол үшін өзін-өзі реттеу әдістерін білу керек. Сіз олардың көпшілігін интуитивті түрде қолданасыз, қайсысын атаңыз?  Еске түсірейік: шаршау, стресс, жаман көңіл-күймен қалай күресуге болады? Өзіңізге сұрақтар қойып көріңіз.  1. Көңіл көтеруге, ауысуға не көмектеседі?  2. Жоғарыда аталғандардың қайсысын қолдануға болады?  3. Осы әдістердің тізімі тақтада құрастырылады.  Тренингке қатысушылар жауап береді, ал тренер нұсқаларды тақтаға жазып қорытындылайды.  **Психикалық күйзелістің, шаршаудың алдын алудың болжалды жолдары:**  1.Сіздің жетістіктеріңізге, жетістіктеріңізге назар аударыңыз және олар үшін өзіңізді мадақтаңыз, қол жеткізген мақсаттарға қуаныңыз.  2. Жүзу, билеу, серуендеу немесе саябақтағы орындықта отыру.  3. Өзіңізді тәттілермен тамақтандырыңыз немесе ерте ұйықтаңыз.  4. Дене шынықтыру, тазалық жұмыстарын жүргізу.  5. Өзіңізге ұнайтын тыныштандыратын музыканы қосыңыз.  6. Сүйікті кітабыңызды немесе өлеңіңізді оқыңыз.  7. Маңайдағы кез келген адаммен дерексіз тақырыпта сөйлесіңіз: көршіңізбен, курстасыңызбен.  8. Ыстық ваннаны қабылдаңыз.  9. Сәтсіздік жағдайын әзілге айналдырып, күліңіз.  10. Өзіңіздің жағымсыз эмоцияларыңызды қағазға жазыңыз.  Қағаз парағына сіздің нашар күйіңізге сәйкес келетін суретті салыңыз. Бұл парақшаны жыртып тастаңыз, өртеп жіберіңіз немесе лақтырыңыз.  11. Жастықты алыңыз және оны ұрыңыз.  Бұл шиеленіс пен шаршаумен күресудің жақсы әдістері, бірақ, өкінішке орай, мұндай құралдарды әдетте шиеленісті жағдай туындаған немесе шаршау жинақталған сәтте жұмыста қолдануға болмайды. Мұндай жағдайларда сіз өзін-өзі реттеудің арнайы әдістерін пайдалана аласыз, оларды қолдану өте қарапайым, өте тиімді және олардың дамуы ең аз уақытты қажет етеді. Енді біз оларды қарастырамыз.  **Нейропсихикалық стресс пен шаршауды жеңілдету жолдары:**  1. тыныс алуды бақылау  2. бұлшықет қысқыштарын бақылау (релаксация)  3. сөздің әсері(өзін-өзі бағдарламалау)  4. өзін-өзі мақұлдау (өзін-өзі марапаттау)  5. өздігінен тапсырыс беру арқылы стрессті жеңілдету (аутогендік жаттығу)  6. суреттерді пайдалану (визуализация)  7. зейінді шоғырландыру немесе ерік (медитация) көмегімен психиканың функцияларын бақылау  **тыныс алуды бақылау**  Тибет дәрігерлері дем шығару неғұрлым ұзақ болса, соғұрлым өмір ұзарады деп санайды. Қазіргі уақытта тыныс алу жаттығулары әртүрлі стресске қарсы бағдарламаларда кеңінен қолданылады.  Өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеру, тыныс алумен жұмыс істеу өзін-өзі реттеудің негізгі дағдысы, негізі, өйткені:  • тыныс алу – біздің психофизиологиялық күйімізді реттеудің табиғи процесі, өйткені ингаляция мидың үлкен жарты шарларының жұмысын белсендіреді, ал дем шығару олардың жұмысында тежелуді тудырады;  • тыныс алу – сананың басқаруына бағынатын жалғыз вегетативті қызмет. Біз ішкі органдардың жұмысын саналы түрде басқара алмаймыз, бірақ тыныс алуды бақылау арқылы біз басқа органдар мен жүйелердің қызметіне әсер етеміз;  • тыныс алуды өзін-өзі реттеуді біз кез келген жағдайда (келіссөздер кезінде, ашулы клиентпен қарым-қатынаста болғанда, бізді көп адамдар қоршап тұрғанда) жасай аламыз, өйткені оны жүзеге асыру үшін арнайы шарттар қажет емес (үнсіздік, жалғыздық). , т.б.);  • тыныс алу – жалпы ағзадағы күйзеліс пен шиеленіс деңгейінің өте сезімтал көрсеткіші. Сондықтан тыныс алуды бақылау стресстік реакцияның басталуын тез анықтауға мүмкіндік береді.  Әйгілі американдық психотерапевт Жанетт Рейнвотер стресстік жағдайға тап болған кезде өзіңізге келесі сұрақтарды қоюға кеңес беруі кездейсоқ емес:  • Мен қалай тыныс аламын?  • Мен қазір не істеп жатырмын?  • Мен не сезінемін?  • Бұл жағдайда өзімді қалай ұстанғым келеді?  Фасилитатор сіздің тыныс алуыңызды тыңдап, оның не екенін анықтауды ұсынады: беткей, терең, кеуде немесе іш бұлшықеттерінің қатысуымен.  Баяу және терең тыныс алу (іш бұлшықеттерінің қатысуымен) жүйке орталықтарының қозғыштығын төмендетеді, бұлшықет релаксациясына ықпал етеді. Жиі (кеуде) тыныс алу, керісінше, дене белсенділігінің жоғары деңгейін қамтамасыз етеді, жүйке-психикалық кернеуді сақтайды.  **1-әдіс**  - Біз тітіркену немесе ашуланған жағдайда қалыпты дем шығармайтындықтан,  - терең дем шығару;  - деміңізді мүмкіндігінше ұзақ ұстаңыз;  - бірнеше терең тыныс алу;  - қайтадан деміңізді ұстаңыз.  **2-әдіс**  Нұсқау: Сіздің алдыңызда үлкен шам бар деп елестетіңіз. Тыныс алып, шамды бір деммен өшіруге тырысыңыз. Тағы бір рет.  Енді алдарыңызда 5 кішкентай шамды елестетіңіз. Терең дем алып, кішкене дем шығарумен осы шамдарды сөндіріңіз. Тағы бір рет.  **3-әдіс.**Тоник әсері бар тыныс алу жаттығулары**«Құлыптау»**  Нұсқаулар: Бастапқы қалып – отыру, денені түзу, қолдар тізеде, «құлыптау» күйінде. Қолдарыңызды басыңыздан жоғары көтерген кезде дем алыңыз, алақандар алға. Деміңізді ұстаңыз (3 секунд), аузыңыз арқылы күрт дем шығарыңыз, қолдар тізеге түседі.  **4-әдіс**Тыныс алу жаттығулары**«Демалыс»**  Әдетте, біз ренжігенде, біз еріксіз тынысымызды ұстай бастаймыз. Ал тыныс алуды босату - демалудың бір жолы.­  Нұсқаулар: Сіздің мұрныңызды желпілдетуге болмайды деп елестетіңіз. Қылшық ұшып кетпес үшін 2 минут бойы баяу, тыныш және терең тыныс алыңыз. Сіз тіпті көзіңізді жұма аласыз. Осы терең, жай тыныс алудан ләззат алыңыз, сіздің барлық қиындықтарыңыз жойылады деп елестетіңіз.  **5-әдіс.Тыныс алу жаттығулары**  Ыңғайлы отырыңыз, қолыңызды тізеңізге қойыңыз, аяғыңызды еденге қойыңыз, назарыңызды аударуға болатын нәрсені көзбен табыңыз.  10-нан 1-ге дейін санауды бастаңыз, әр санаққа дем алып, баяу дем шығарыңыз (дем шығару ингаляциядан әлдеқайда ұзағырақ болуы керек).  Көзіңді жаб. Әр санау үшін деміңізді ұстап тұрып, 10-нан 1-ге дейін қайта санаңыз. Әр дем шығару кезінде кернеу азайып, ақырында толығымен жойылатынын елестетіп, баяу дем шығарыңыз.  Көзіңізді ашпай, 10-нан 1-ге дейін санаңыз. Бұл жолы сіз дем шығаратын ауа жылы пастелді түстермен боялғанын елестетіңіз. Әр дем шығарған сайын түсті тұман қалыңдап, бірте-бірте бұлтқа айналады. Көздеріңіз өздігінен ашылғанша осы бұлттардың үстінде «қалқыңыз». Қиялдың көмегімен өзіңізді барлық уайымдарыңыздан және проблемаларыңыздан қорғай отырып, баяу, тыныш тыныс алыңыз.  Бұл жаттығулар кешені стресске өте тиімді. Бірінші аптаны 10-нан 1-ге дейін санаған жөн. Екіншісі - 20-дан 1-ге дейін. Үшіншісі - 30-дан 1-ге дейін және т.б. бірте-бірте ұпайды 50-ге дейін арттыру.  Міне, денені тыныштандыру және сергіту үшін қолдануға болатын қарапайым тыныс алу жаттығулары.  **2.4.2 Бұлшықет қысқыштарын басқару (релаксация)**  Қарапайым өмірде біз денені әрекетке дайындау үшін бұлшықеттерімізді кернейміз. Дегенмен, стресс күйі көбінесе белгілі бір бұлшықет топтарында күшті шиеленісті тудырады, бірақ бұл шиеленістен кейін ешқандай әрекет болмайды. Нәтижесінде бұлшықетте бұлшықет қысқышы пайда болады. Йога тәжірибесінде, мысалы, дененің қандай да бір бөлігі шиеленісе, оған энергия кірмейді деп есептеледі. Релаксация әдістері бұлшықет қысқыштарын білуге ​​және бұлшықет релаксация дағдыларын дамытуға бағытталған.  **«Жағымсыз нәрсені есте сақта» жаттығуы**  **Нұсқау.**Қатысушылар көздерін жұмып, жақында болған кейбір жағымсыз оқиғаны (1 минут ішінде) барлық егжей-тегжейлерімен еске түсіруге және көздерін ашпай, қатысушылар есте сақтау процесінде болған қалпында қатып қалуға шақырылады. Дене бұлшықеттерінің күйіне «ішкі көзқарас» көмегімен (бет бұлшықеттерінен бастап аяққа дейін), бұлшық еттердің бұл күйін және пайда болған сезімдерді есте сақтаңыз және көзіңізді ашыңыз. .  Сезімдерді талқылау:  - есте сақтау барысында қандай сезімдер пайда болды?  Бұлшықеттерде қандай сезімдер болды?  Ең көп шиеленісті қай жерде сезіндіңіз?  Бұл көңілге қонымды жағдай болды ма?  Тұрақты күйзелістің денсаулыққа тигізетін зияны және оны әртүрлі тәсілдермен шешуге болатыны туралы әңгіме.  **сөздің әсері(өзін-өзі бағдарламалау)**  «Сөз өлтіреді, сөз құтқарады» екені белгілі. Вербальды әсер өзін-өзі гипноздың саналы механизмін белсендіреді, организмнің психофизиологиялық қызметіне тікелей әсер етеді.  Өзін-өзі гипноздың тұжырымдары оң фокуспен («емес» бөлшексіз) қарапайым және қысқа мәлімдемелер түрінде құрастырылған.  Өзіне-өзі бұйрық - бұл өзіне берілген қысқа, қысқа бұйрық. Өзіңізді белгілі бір жолмен ұстау керек екеніне сенімді болсаңыз, бірақ оны орындауда қиындықтар туындаса, өздігінен тапсырыс беріңіз. «Сабыр сөйле!», «Арандатуға берілме!» - бұл эмоцияларды тежеуге, өзін абыроймен ұстауға көмектеседі.  **Жаттығу** «Өзіне-өзі тапсырыс беру»  Нұсқаулар: Сізге жағымсыз адам келді деп елестетіңіз.  - Өзіндік тапсырысты құрастыру  - Ойша бірнеше рет қайталаңыз. Мүмкін болса, оны дауыстап қайталаңыз.  **Жаттығу** «Өзін-өзі бағдарламалау»  Көптеген жағдайларда «артқа қарау», ұқсас позициядағы жетістіктеріңізді еске түсіру ұсынылады. Өткен жетістіктер адамға оның мүмкіндіктері туралы, рухани, интеллектуалдық, ерікті салалардағы жасырын резервтер туралы айтып береді және оның қабілеттеріне сенім ұялатады.  **Нұсқау:**Осындай қиындықтарға тап болған кезді еске түсіріңіз.  - Бағдарламаның мәтінін құрастырыңыз, әсерді күшейту үшін «дәл бүгін» сөздерін қолдануға болады:  «Бүгін мен жетістікке жетемін»;  «Бүгін мен ең сабырлы және өзімшіл боламын»;  «Бүгін мен тапқыр және сенімді боламын»;  «Маған сабырлы және сенімді дауыспен әңгімелесу, төзімділік пен өзін-өзі ұстаудың үлгісін көрсету қуаныш сыйлайды».  - Ойша бірнеше рет қайталаңыз.  Өзін-өзі мақұлдау (өзін-өзі ынталандыру)  Адамдар көбінесе мінез-құлқына сырттан оң баға алмайды. Нейропсихикалық стресстің жоғарылауы жағдайында бұл жүйке, тітіркену және шаршаудың жоғарылауының себептерінің бірі болып табылады. Сондықтан өзіңізді ынталандыру маңызды.  Кішігірім табыстар болса да: «Жарайсың!», «Ақылды!», «Керемет шықты!» деп өзіңізді мақтаған жөн. Жұмыс немесе оқу күнінде кем дегенде 3-5 рет өзіңізді мақтауға мүмкіндік табыңыз.  **«Күн шуағы» жаттығуы**  **Нұсқау** Сәулелері бар күнді салыңыз және кез келген сәулелерге жағымды қасиеттеріңізді жазыңыз. Оларды оқыңыз.  **Талқылау** Сізде қанша жақсы қасиеттер бар екенін қараңыз! Өзіңізді мақтайтын және жақсы көретін нәрсе бар! Мұны жиірек жасаңыз!  Суреттерді пайдалануға байланысты әдістер (визуализация)  **Жаттығу «Теңіз»**  Өзіңіздің «қадірлі жеріңізді» елестетіңіз. Мынадай болуы мүмкін.  Нұсқау: көзіңізді жабыңыз. Өзіңізді жылы, ақ құммен жүріп келе жатқаныңызды елестетіңіз. Сіз теңіз толқындарының дыбысын естисіз, сіз ... алыстан теңізді көресіз. Сіз оған ақырын жақындайсыз. Міне, сіз оның жағасында тұрсыз. Ал оның толқындары аяғыңызды ақырын жуады.  Ауамен терең тыныс алыңыз және теңіздің тұзды иісін сезініңіз. Аспанға қараңызшы: ол жұмсақ, көк, оған ашық сары күн сәулесі түседі.  Мұқият тыңдасаңыз, толқындардың жағаға соғылғанын естисіз.  Бірақ серфингтің ырғағы күштірек және күштірек естіледі. Салқын жел соғып тұр. Күн бірте-бірте бұлттардың артына өтіп, аспанды көк реңктерімен бояйды.  Сіз қалтқысыз, ал теңіз - сіздің өміріңіз! Толқындар сізге домалап келеді, күштірек және күшті! Салқын жел соғып тұр! Бірақ сен батып кеткен жоқсың! Сіздің сенімділігіңіз бен сәттіліктеріңіз қалтқыны сенімділікке толтырып, оны толқындардан итермелейді! Толқындар сені батырады. Теңіз сізді түбіне тартады! Бірақ сіз жүзуге тырысып жатырсыз! Тағы да, сізді жеңе алмай, ол тыныштандырады. Күн бұлттардың ар жағынан көрініп тұр. Аспан қайтадан жұмсақ көкшіл түске ие болады. Ал сен күн сәулесіне толдың!  Сонымен, сіз өміріңізде тағы бір сәтсіздік, ұрыс-керіс, реніш, жеңіліс көрдіңіз, одан жеңімпаз болып шықтыңыз!  Өміріңіздің келесі дауылдарын елестетіп көріңіз! Солардың ішінен сіз де жеңімпаз атаныңыз! Сіздің сәттілікіңіз, өзіңізге деген сенімділігіңіз және табандылығыңыз бұған көмектеседі!  1, 2, 3 есебінен - ​​көзіңізді ашыңыз!  Талдау:  -Басың ауырып тұр ма?  - Сіз бәрін елестете алдыңыз ба?  Сіз өзіңіздің «қадірлі жеріңізді» жасай аласыз.  Бұл жер шынымен бар ма, әлде тек сіздің қиялыңызда ма, маңызды емес. Құмды жағажай болсын, ауыл пейзажы немесе жасыл тау беткейлері болсын, ең бастысы, онда сіз өзіңізді жақсы сезінесіз.  Айналаңызға қараңыз, бәрін байқаңыз (көгілдір аспан, толқындардың дыбысы, гүлдердің иісі, құстардың әні...).  Неғұрлым егжей-тегжейлі болса, соғұрлым жақсы: олар сіздің кеңістігіңізді жасауға көмектеседі. Бұл бірегей және сіз оны жасаушысыз.  Қалағаныңызша сонда болыңыз.  Сіз шөпке созыла аласыз немесе серуендеуге болады ... Бұдан былай бұл құтты көріністер автоматты түрде дененің терең релаксация сезімімен бірге жүреді.  **Зейін немесе ерікті шоғырландыру арқылы психиканың функцияларын басқару (медитация)**  Медитация адамның стресске төзімділігі үшін ең маңызды ресурстардың біріне айналуы мүмкін. Көптеген зерттеулер медитацияның психикалық денсаулықты жақсартатынын растады. Медитация алаңдаушылық, фобиялар мен қорқыныш деңгейін төмендетеді, ішкі бақылау локусын құруға және стрессті оң қабылдауға ықпал етеді. Сондықтан адамдар психикалық және физикалық денсаулықты нығайту және сақтау үшін медитацияға жиі жүгінеді.  Медитацияны бастау үшін сізге қажет:  1. Медитативтік позаны алыңыз (таңдаңыз≪ыңғайлы поза≫,≪жарты лотос позициясы≫немесе≪лотос позициясы≫йога тәжірибесінен). Егер бұл позалар ыңғайсыз болса, онда сіз тік арқасы бар орындыққа отыруға немесе кілемшеде еденге жатуға болады.  2. Арқаңызды тік ұстаңыз.  3. Демалу үшін баптаңыз.  4. Көзіңізді жабыңыз.  5. Позаны қолдайтындардан басқа барлық бұлшықеттерді босаңсуға тырысыңыз.  Медитациядан шығу біртіндеп болуы керек. Алдымен сіз көзіңізді ашып, айналаңызға қарап, бірнеше рет терең дем алып, дем шығаруыңыз керек - бұл ішкі әлемнен сыртқы әлемге ауысуға көмектеседі. Бүкіл денеңізді созыңыз, тұрып, қайтадан созыңыз. Бұл әрекеттер маңызды, өйткені медитация кезінде қан қысымы төмендейді және жүрек соғу жиілігі баяулайды, сондықтан медитацияны тым тез қалдыру бас айналуды тудыруы мүмкін.  **Қорытынды бөлім.**  **Кері байланыс.** Қатысушылар жалпы шеңберде отырып, сабақ барысында қандай жаңа және/немесе пайдалы нәрселерді білгендерін, нені өз және жеке өмірінде қолдануға тырысатындарын айтады. Жаттығулардың қайсысы сізге көбірек ұнады? Қайсысы ең тиімді деп ойлайсыз? Кері байланыс нысандарын толтыру (1-қосымша)  **Денеге бағытталған жаттығу «Ауа райы»**  Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Бірі серігіне арқасын бұрады, ол қағаз, екіншісі суретші. Жүргізуші «суретшілерді» «қағазға» (артқа) алдымен жылы жұмсақ желді, содан кейін күшейген желді, содан кейін жаңбырды, бұршаққа айналған қатты нөсерді, қайтадан жылы желге айналатын желді сурет салуға шақырады. аяқтаңыз жұмсақ жылы күн бүкіл жерді жылыту. Жаттығу аяқталғаннан кейін қатысушылар орындарын ауыстырады. Әрбір қатысушы ойын барысында пайда болған сезімдері туралы өз пікірін айтып, әңгімелейді.  Сізге сәттілік тілеймін! |
| мамыр | Клубтың қорытынды отырысы. | «Дөңгелек үстелде» жыл жұмысын қорытындылау. Келесі жылдың жұмыс жоспарын талқылау, пікір алмасу. | 1 сабақ  1,5 сағаттан құрылған | **«Дөңгелек үстел»**   1. Ұйымдастыру уақыты 2. Барысы туралы қысқаша есеп 3. Психологиялық клубты дамытудың перспективалық жоспары 4. Марапаттау 5. Жұмысты талдау |