*«Қопа орта мектебі» КММ*

**«Біз біргеміз – берік іргеміз»**

(Оқушыларға психологиялық тренинг)

**2022-2023 оқу жылы**

**«Біз біргеміз – берік іргеміз»** оқушыларға психологиялық тренинг

**Мақсаты:** Өтпелі кезеңдегі  тұлғаның  жас  және жеке ерекшеліктерін  зерттеп, кездесетін психологиялық   сәтсіздіктерін  болдырмау, оқушыларды ұйымшылдыққа, татулыққа тәрбиелеу.

Барысы:

1. **«Танысу»  жаттығуы** (5 минут)

**Мақсаты:** Аз уақыттың ішінде топтың есімдерін есте сақтау. Ойыншылар көздерін жұмып, бөлмеде жүре бастайды. Топта  барлығы  жақсы  араласқан соң  «тоқтаңыздар»  делінеді.  Барлығы көздерін жұмып  тұрады.  Психолог ойынды  бастайды. Бір  ойыншының  есімін атап, иығынан  жанап өтуі керек.  Ол  көзін ашып,  біреуге қолын  тигізіп,  оның  есімін атайды  да ойыннан шыға  береді.  Аты аталған  ойыншы келесі  ойыншыны  атайды. Сөйтіп ойын қатысушылардың бәрінің есімдері аталғанша жалғасады.

1. **Команда құру. /**А4 қағазы көлік суреттерімен/ (3 минут)

 *а/*Ұсынылған көліктердің біреуін таңдаңыздар.

  

ә/талқылау/ Қорытынды:

***«Ұшақты» таңдағандар:*** Әр істе жылдамдықты, шапшаңдықты қалайтын адамдар. Кез келген істе алда, бірінші болып жүретіндер. Жоспарды ойша да бітіріп қоятын да қабілеттері бар. Тұрақсыз, ұнамаса, басқа іспен айналыса береді.

«**Автобусты» таңдағандар:** Кез келген істі «қалыпты жағдай» деп қабылдайды, жұмысты орындауға да, кідіріс жасап орындауға да болады деп есептейтін адамдар. Тұрақтылығы басымырық.

**«Ғимаратты» таңдағандар:** Әр істі байыппен, 7 рет өлшеп барып істейтін, істі тындырып орындайтын, тұрақты адамдар. Барлық жұмысты ұнаса да, ұнамаса да атқарып тастайды. /Темпераменттерге байланысты/

*(Бұл не үшін керек?Командалық біртұтастыққа, көшбасшылық тұлғаны дамытуға, кикілжіңді шешуге, шынайылылыққа, қайырымдылыққа тәрбиелейді.* Оқушылардан команда құрғанда, «ғимараттағылар»-басшылар, төреші, сарапшылар; « Автобус» пен «ұшақтағылардан»-жүргізушілер, жетекшілер, орындаушылар;

1. **«Мен қай типке жатамын».** (10 минут)

**Шарты:** Мына берілген төрт қасиеттердің қайсысы сізге тән екенін таңдаңыздар.

1. а) ұшқалақ, жеңілтек, абыржулы, тынымсыз

 б) көңілді, шат, жарқын жүзді

 в) салмақты, сабырлы, байсалды

 г) ұялшақ, жасқаншақ, именгіш

 2. а) ұстамсыз, ашушаң

 б) жігерлі, қайратты, іскер

 в) жүйелі, бірізді, байсалды, тыңғылықты

 г) жаңа ортада сасу, абыржу тән

 3. а) шыдамсыз, сабырсыз

 б) бастаған ісін аяғына дейін жеткізбейді

 в) ұқыпты, сақ, есті, парасатты

 г) жаңа адамдармен байланысқа түсу қиын

 4. а) тік мінезді, ашық, турашыл

 б) өзін асыра бағалауға бейім

 в) күте білмейді

 г) өз күшіне сенбейді

 5. а) батыл, ынталы

 б) жаңаны тез ұғып алатын қабілеті бар

 в) тұйық, сөзге сараң, басқа сөйлегенді ұнатпайды

 г) жалғыздыққа қайғырмайды

 6. а) қисық, қыңыр, қиқар

 б) қызығушылықтары тұрақсыз

 в) сөйлегенде жай ырғақпен, бір қалыпты, тоқталыстармен сөйлейді

 г) сәтсіздіктермен, ұнамсыз жағдайларға қайғырмайды

 7.а) талас, дауда тапқыр

 б) сәтсіздіктермен, ұнамсыз жағдайларға қайғырады

 в) ұстамды, шыдамды

 г) өзімен-өзі болғанды ұнатады

 8. а) тәуекел, істерге бейім

 б) түрлі жағдайларға тез үйренеді

 в) бастаған істі аяғына дейін жеткізеді

 г) тез шаршайды

9. а) жұмысты, істі жұлқынып істейді

 б) жаңа іске қызығушылықпен кіріседі

 в) босқа күш жұмсамайды

 г) бәсең, жәй сөйлейді, кейде тіпті баяу

10. а) кек сақтамайды және үрейшіл, жасқаншақ

 б) егер бірнәрсе қызықтырмаса тез суыйды

 в) қатал күн тәртібін жұмыста белгілі бір жүйені ұстайды

 г) еріксіз әңгімелесушінің мінезіне көнеді

 11. а) өте тез және қызба, іркіліспен сөйлейді

 б) жаңа іске тез кірісіп және бір істен, екінші іске тез ауысады

 в) кенет ұмтылысын жеңіл ұстап қалады

 г) көзден жас шыққанша әсершіл

12. а) ұшқалақ, қызбалыққа бейім

 б) күнделікті бірыңғай жұмыстан қайғыру азап шегу

 в) қолдағанда және ұялтқанда көп қайғырмайды

 г) қоршаған ортаға, адамдарға, өзіне талаптары жоғары

13. а) агрессивті, төбелесуге әзір

 б) көпшіл, қайырымды, ықыласты

 в) жылы жүзді жуас, өзіне бағытталған, өткір орынды, орынсыз сындарды, кішіпейілділікпен қабылдайды

 г) күдікшіл, күмәншіл

14. а) сынға шыдамсыз,

 б) шыдамды, жұмысқа қабілетті

 в) қызығушылықтары тұрақты

 г) сезімтал, тез жараланғыш

15. а) айқын, ымдауға қабілеті бар

 б) зор, тез, анық және нақты дене қимылдарымен қабаттас жүретін сөйлеуге бейім

 в) іске өте жай қосылады және бір істен екінші іске ауыса береді

 г) шеттен тыс өкпешіл

 16. а) тез шешім, қабылдауға және істі тез істейтін қабілеті бар

 б) қандай жағдайда да сабырлы

 в) қарым-қатынаста барлығына бірдей қарайды

 г) тұйық көппен араласпайды

 17. а) әрқашан жаңаға ұмтылады

 б) көңіл күйі әрқашан сергек

 в) барлық істе ұқыптылық танытады

 г) белсенділігі аз, ұялшақ, жасқаншақ

 18. а) қызу тез, қимылдар иесі

 б) тез ұйықтап кетеді, тез оянады

 в) жаңа ортаға үйрену қиын

 г) көнгіш, тіл алғыш

 19. а) жыйнақы емес, шешім қабылдауға асығыстау

 б) қойған мақсатына жеткенше өжеттілік танытады

 в) селсоқ, жігерсіз, қозғалыстары аз, көңілсіз бәсең

 г) бастаған ісін аяғына жеткізбейді

 20. а) көңіл-күйі тез ауысып отырады

 б) кейде алаңдап, іске үстірт қарайды

 в) зор табандылық, төзім иесі

 г) қолдау мен ұялтуға өте сезімталсыз

*Қорытынды:* Қанша рет «а», «б», «в», «г» нұсқаларын таңдап алдық, солардың әрқайсысын 5-ке көбейтіңіз. Содан шыққанның қайсысы басым болса, онда, сіз сол типке жатасыз.

**а) Холерик** – ұстамсыз, ұшқалақ тип. Қимыл-әрекетті сүйеді. Әдепті, оның қимыл қозғалысы батыл, шапшаң болады. Ол қызыққан жұмысына әбден беріліп, барлық ынтасын салып орындайды. Ой әрекеттің белсенділігі, оқу тапсырмаларын орындауынан көрінеді. Спорт әсіресе қозғалыс ойындарына бар ықыласымен қатысады. Мінездері сотқар, шалдуар келеді. Өз эмоциялары мен қимыл қозғалыстарын билей алмай, қабынып, күйіп пісуге дайын тұрады. Бұлардың сөзі жылдам, интанациялары талқымалары, кейде қызу сөйлеп, төңірегіндегілерді тез ұмытады. Олар өте сезімтал, түрлі әсерлерге тез беріледі, ызақор, ашуланшақ. Оның мұндай мінез-ерекшеліктері өткір, көзінен тез және оңтайлы қозғалыстарынан жақсы байқалады.

**б) Сангвиник** – жылдам және тез қозғыш көңіл күйі жиі өзгергіш келеді. Көп нәрсеге қызығады. Бәрін біліп алуға тырысады, бірақ біреу бағыттап отырмаса тез айнып кетуі ықтимал. Ақыл ой-әрекеті белсенді жүріп отырады. Сөзі жылдам, анық, түсінікті, паузамен және интонацияны жақсы сақтайды. Сөзді мәнерлеп айтуға тырысады. Сөйлегенде ым-ишара жағы басым келеді. Көбінесе қозу жағдайында тұрады. Олардың мінез-құлқында қажырлық, белсенділік сияқты кейбір жақсы қасиеттерді байқауға болады. Сондықтан олар өмірге икемді, тәрбиелеуге оңтайлы, ширақ темперамент болып саналады.

**в) Флегматик** – сабырлы, орынсыз асып-саспайды, сезімдері сырт әлпетінен көрінбейді. Дауыс екпіні баяу, асықпай-аптықпай сөйлейді, сөзі ым-ишарамен ерекшеленіп тұрмайды. Ұқыпты, парасатты, ақылды. Зейіні тұрақты. Қызығушылықтарыда тұрақты. Жаңа іске жәй қосылады, бір істен екінші іске ауысуы да баяу.

**г) Меланхолик** – ұялшақ, тартқыншақ, тұйық болғандықтан, көпшіліктен аулақ жүргенді жақсы көреді. Барлық эмоциялары ішінде, өте сезімтал, жасқаншақ, өз күшіне сенбейді. Жалғыздық пен тұйықтыққа бейім, байланысқа түсу қиын. Қызығушылықтары тұрақты, жаңа ортаға кей жағдайларда қысылмайды.

**4. «Саусақ терапиясы».**  (8 минут)

Мақсаты: Тұз бояу арқылы бойымыздағы ашу-ызаны, күйзелісті, шаршағанымызды, жаман қасиеттерді шығару.

Сол шығарған негативімізден арылып, әдемі қылып, банкаға саламыз. Алған әсерлерімен бөлісу

1. **Психогеометриялық тест** (5 минут)

**Мақсаты:** Адамның тұлғалық типін тез арада анықтауға.
Күнделікті жағдайдағы мінез - құлықты анықтауға.

***Шарты:*** Суретте бейнеленген 5 фигураға қараңыз: үшбұрыш, тік төртбұрыш, шаршы, шеңбер, ирек. Осылардың ішінен – «Мен» дегізетіндей біреуін таңдаңыз. Егерде таңдау қиын болса, сізге бірінші болып қараған, көзіңізге бірінші іліккен форманы алыңыз. Қалған фигураларды қалауыңызша нөмірлік ретімен белгілеңіз. Сонымен, сіздің бірінші деп белгілеген фигураңыз - Сіздің негізгі фигураңыз. Ал қалғандары сіздің мінезіңізге қосымша әр беретін бөлшектер. Ал соңғы фигура сіздің қарым - қатынас жасауда қиыншылық көретін адамның формасы.

 ***1) Шаршы:*** Қайраткер, еңбекшіл. Оның өмір сүру ортасы өзіндік «меніне» үйлесімді.
Жағымды жақтары: ұйымшыл, дәл, қатаң тәртіпті, ережені ұстану, ұсақ заттарға зейінділік, дәлелге жүгіну, жазба сөйлеуге құштарлық, ұқыптылық, тазалық, сақтық, үнемшілдік, тұрақтылық, талапшыл, шешімінен қайтпау.
Жағымсыз жақтары: өте ұсақшыл, өте сақ, ерегеспе, сараңдау, таныстары мен достары аз.

 ***2) Үшбұрыш:*** Бұл лидерліктің символы, мақсатына бағыттау, дегеніне жету.
*Жағымды жақтары:* лидер, билікке ұмтылыс, қайткен күнде жеңіске жету, өзіне деген сенімділік, шешімге тез келе алу, сезімталдық, батылдық, өте белсенділік, жоғары еңбекқорлық, тапқырлық, қарым - қатынаста көпшіл.
*Жағымсыз жақтары:* ең сенімді достары мен жақындары аз, атақ - даңққа бағыттылық, шыдамсыздық, өзінің мақсатына жеткенше басқаға көңіл аудармау, өз дегенінен қайтпау, өз дегеніне жетуде неге де бара алады, өзімшіл.

 ***3) Төртбұрыш:*** Өтпелі қалыптың символы. Өзгеру, басқа деңгейге ену, уақытша жағдай. Өзін - өзі түсіне бермеу, проблемадан қорқу.
*Жағымды жағы:* білуге құштарлық, барлық жаңаға жаны құмар, батыл, бейбітшіл, дау - дамайдан қашқақтайды.

*Жағымсыз жақтары:* өзін төмен бағалау, өзгермелілік, тұрақсыздық, пікірін жиі өзгерткіштік, сөзіне сенбеу, аңқаулық, ұмытшақтық, заттарын жоғалтуға бейімділігі.

***4) Шеңбер:*** Мифологиялық тұрғыдан үйлесімділік (гармония) символы.
*Құнды қасиеттері:* адамдар, олардың жайы, жақсы қарым - қатынас орнату, қарым-қатынасты қажетсінуі өте жоғары, «желім» - отбасын, ұжымды біріктіргіш, ашық, өзгелерге қамқоршы, қолы ашық - мырза, сенгіштік, қоғамдық жұмысқа бейімділік, таныстары мен достары көп.
*Жағымсыз жағы:* көбіне өзін кінәлі сезінушілік, айналадағылардың пікіріне бағытталу, шешімге келе алмаушылық, әсерленгіш, сезімтал.

 ***5)******Ирек:*** Шығармашылық символы. Өзі де басқа фигуралар секілді жабық емес, ерекше формада.

*Жағымды жағы:* ойшыл, өзгеден ерекше, шешім қабылдау, ортаның сүйіктісі, тапқыр, өзгерістерді қажетсінуі, білім құмарлық, жоғары интуиция, өзінің идеяларымен қанаттануы, арманшыл, болашаққа бағытталу, қиялшыл.
*Жағы*

  

  

*мсыз жақтары:* көңіл - күйінің өзгермелілігі, мінезінің құбылмалылығы, шындықты бетке айта салу, дара жұмыс істеуді ұнатуы, қағаз - бастылықты ұнатпауы, қаржы жағынан салақтық.

1. **«Би терапиясы» (10 минут)**

**Мақсаты:** оқушыларды ұйымшылдыққа, татулыққа тәрбиелеу, ашылуға, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

**Шарты:** 3 топтан алдын ала капитандар дайындалып, оларға би қимылдарын дайындап келуге тапсырылады. Капитан алға шығып қимыл көрсетіп, қалғандары бірге қайталап тұрады. Музыка ауысып отырады. Әр әуен 1 минуттан аспау керек.

*(Топтар стикерлерге тренингтен алған әсерлерін жазып, ватманға жабыстырып тақтаға іледі де, ортаға шеңбер жасап тұрады)*

1. **“Кездескенше», «Достық торы»   жаттығу**

**Мақсаты:** достыққа, ұйымшылдыққа, бірлікке тәрбиелеу.

 **Шарты:**  барлығымыз шеңбер  құрып  тұрамыз.

Менің  қолымда  кішкентай  жіп бар. Ол  сіздерге  жылу, қуаныш,  табыс,  бақыт, сүйіспеншілік сыйлайды. Сіздер оны бір-бірлеріңізге беріп, тренингтен алған әсерлеріңіз туралы пікір  білдіріп,  осымен  бірге,  достарыңыздың атына  өз  тілегіңізді  айтасыз.

**2. «Қарым қатынаста мен қандаймын?» тесті.**

Мақсаты:қарым қатынас деңгейін анықтау.

Нұсқаулық: берілген  тесттің сұрақтарын ынтамен оқып шынайы және ашық жауап беріңіз. Берілген жауаптарды «**иә» «жоқ»** деген жауап үлгісімен дөңгелектеңіз, әрбір сұраққа көп бөгелмеңіз.

1. Достарың көп пе?

А.иә  В.жоқ

**2.** Достарыңның ортасында әңгімені ылғи қолдап отырасыз ба?

А.иә  В.жоқ

**3.** Адамдармен қарым қатынас кезінде тұйықтық пен қысылуды жеңе аласыз ба?

А.иә  В.жоқ

**4.** өзің жалғыз қалған кезде саған көңілсіз бола ма?

А.иә  В.жоқ

 **5.**Танысыңды кездестіргенде белгілі  бір тақырыпқа сөз қозғай аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**6.** өзіңе жағымсыз адаммен кездескен кезде өзіңнің тітіргеніңді жасыра аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**7.** Нашар көңіл күйіңді жақындарыңа сездірмей үнемі жасыра аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**8.** Досыңмен ренжіскеннен кейін ең бірінші болып достасуға қадам жасай  аласың ба?

  А.иә  В.жоқ

**9.** Жақындарыңмен қарым қатынаста шұғыл ескертулер жасаудан бастарта аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**10.** Қарым  қатынаста мәмілеге келе аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**11.** Қарым қатынас кезінде өз көзқарасыңды білдіре аласың ба?

А.иә  В.жоқ

**12.** Таныстарыңның сыртынан әңгіме қылған кезде өзіңді ұстай аласың ба?

  А.иә  В.жоқ

**13.** Егер қызықты бір нәрсе естісең оны достарыңа айтуға тырысасың ба?

А.иә  В.жоқ

**Нәтижелерді өңдеу:** ***«Ия»-*** 3ұпай, «***жоқ»***-1ұпай.

**30-39 ұпай:** Жақындарымен,    таныстарымен   және   бейтаныс   адамдармен қарым-қатынас  кезінде  өте үлкен  ляззат алатын, араласуға  дайын  адам.  Қарым-қатынаста  өте қызықты, бәрінен бұрын (қоғам жаны), достары мен таныстарын тындап, түсініп, кеңес бере алатыны үшін бағалайды. Өз мүмкіндіктерін жоғары бағалайды. Серіктесіне (достарына) зейінді, өз іс- әрекетін бақылап отырады.

**20-29 ұпай:** өз шамасына қарай араласатын адам, бірақ қарым қатынаста кейбір қиыншылықтарды бастан кешіреді. Достары аз, таныстарымен үнемі ортақ тіл табыса бермейді. Кейде әңгіме барасында өзін -өзі ұстай алмай қызбаланып кетеді. Өз серіктестеріне шынайы, ілтипатты, қайырымды болған жөн. Сонымен қатар, өзінің кейбір сенімсіздіктерін жоюға тырысқан жөн.

**20-дан аз ұпай:** Ұялшақ, тұйық адам таныстарының ортасында үндемей отырып, адамдармен қарым-қатынаста жалғыз болғанды қалайды. Бірақ ол оның достары мен таныстары мүлде жоқ  деген сөз емес. Олар сені тыңдағаны, түсінгені  және кешіргені үшін бағалайды. Ал егер, өзінің көзқарасын еркін айтқысы келсе, бәрімен бірдей  сөз  таластырғысы келсе, қызықты  серіктес  болғысы келсе, онда өз  ұялшақтығын  жою  қажет, пікірталаста  шынайы  болып,  әңгімені белсенді түрде қолдап  отырған дұрыс.

  

 

**Психогеометриялық тест**

  

  

Хаттама

Қазан айының 7 де 5-11 сынып оқушыларына «Біз біргеміз» тақырыбында психологиялық тренинг жүргізілді.

Мақсаты: Өтпелі кезеңдегі  тұлғаның  жас  және жеке ерекшеліктерін  зерттеп, кездесетін психологиялық   сәтсіздіктерін  болдырмау, оқушыларды ұйымшылдыққа, татулыққа тәрбиелеу.

Қатысуға тиісті : 5-11 сынып оқушылары.

Қатысқаны : 5-11 сынып оқушылары.

**«Танысу»  жаттығуы, Команда құру жаттығуы, «Мен қай типке жатамын» тесті, «Саусақ терапиясы» жаттығуы, Психогеометриялық тесті, «Би терапиясы»** жаттығулары жүргізілді.

Нәтижесінде : Оқушылардың көңіл-күйлері көтеріліп,тренингке белсенді қатысты.Бір-бірімен жақын танысып, оқушылар арасындағы қарым-қатынас нығая түсті.

Мектеп психологі : Г. А.Тащанова