**«Менің таңдауым жетістіктің кілті»**

**Мақсаты:** Өзі туралы ойын дамыту, комуникациялық іскерлікті жетілдіру, сенімді сезіну үшін тұлғаны психологиалық күйге келтіру.

Ыңғайлы отырыңыздар. Өз денелеріңізді сезініңіздер және бос ұстаңыздар.

Дене демалады, ал сана-сезім сергиді. Аспанға қарап отырмын деп ойлаңыз-дар. Ішіңізден. Аспанды сезініңіз. Табиғат көркемділігін байқадыңыз.Айналадағы шуылдаған құстардың шырылдаған дауыстары неткен керемет!

Кенеттен, сіз бір әсем әуенді естисіз! Әуен бағытына қарай ұмтыламыз.Сіз орман ішіне қарап зәулім сарайды байқайсыз. Зәулім сарайдың жартылай ашыл-ған есігінен әсем әуен естіледі.

Сіз зәулім сарайдың ішіне кіресіз. Айналаңызды қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол көркем суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап, ұстап көресіз.Айналаңыздағы қоршаған төрт қабырғада көркем де кере-мет суреттер. Сол керемет суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап өтесіз. Ол суреттерде сіздің қиял-ойларыңыз бейнеленген. Бірінші қабырғаға.., екінші қабырғаға..., үшінші қабырғаға..., төртінші қабырғаның соңында сіз аппақ, әрі жұмсақ демалатын жерді байқайсыз. Кенеттен, шаршағаныңызды байқайсызда, сол жерге демалуға жатасыз. Өз денелеріңізді көз алдыңызға елестетесіз... басыңыздан бастап, аяғыңыздың ұшына дейін... енді керісінше аяғыңыздың ұшынан басыңызға дейін.

Сіздер демалыңыздар, жеңілдеңіздер, жай ғана тұрып, осы бөмеде ҰБТ-ға байланысты өз қорқынышымызды, үрейімізді, сенімсіздігімізді, барлық кері әсер-лерді тастап артқа қарамай есіктен шығып, жауып кетеміз.

Сіздер көңілді қайратты, қажырлысыздар.

Ешқашан жүректілік пен оптимизімді жоғалтпаңыздар! Табанды және қайрат-ты болыңыздар!

Мен сіздерді барлық өз қабілеттеріңізді қазір де, ертең де және одан кейінгі күндердеде үнемі, жігерлілікпен дамытуларыңызға дем беремін... Сіздің басыңыз мықты ақылды болғанын сезініңіз және солай деп ойлаңыз. Сезініңіз-сіз сергексіз! Сіз ештенеден қорықпайсыз! Сіздің күшіңіз көп, қайратты, өзіңізге сенімдісіз! Сізде бәріде болады.!

Сіз үлкен шыдамдылықтың арқасында жақсы оқисыз, көңіл күйіңіз жақсы, орындалмай қалған жұмыстың орнын тезірек толтыруға ынтызарсыз.

Сіз ойыңыздың айқындылығының артқанын, көңіл күйіңіздің жақсарғанын, сезгіштігіңіздің жоғарлағанын сезініңіз.

Өміріңізге жаңа күштердің қосылғанын сезінесіз. Сізде бәрі алда! Сіз талант-тысыз! Сізде бәрі де болады!

Сіз қайтадан табиғат аясындасыз. Шексіз аспан... Ораламыз.

Тамаша... Жұмысымызды аяқтаймыз. Сіз өзіңіз туралы ойыңызды аяқтаға-ныңызды, өзіңіздің демалғаныңызды сезінген кезде көзіңізді ашыңыз.

Сонымен әркім қашан көзін ашқысы келсе, сол кезде көзін ашады.

1. **«Менің есімім» атты жаттығу.**

Жаттығу танысу үшін жасалынады- әркім кезекпен өз атын атап, есімінің бас әріпінен басталатын сөз айтады. Мысалы: Сандуғаш сникерс, Әсел әлем т.б.

1. «Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?»

Қажетті заттар: түрлі –түсті қағаздан жасалған фигуралар, маркер.

1а) Интерпритация

Қызыл қуанышты көңіл-күй

Алқызыл-ұнамды көңіл-күй

Сары-жағымды көңіл-күй

Көк- суық көңіл-күй

Қоңыр-қиналған қиналған көңіл-күй

Күлгін-алаңдаушы көңіл-күй

Қара-күш қуаттың төмендеуі

Ақ –анықталмаған көңіл-күй.

2а) Әр оқушы өзіне ұнаған түрлі түсті фигураның біреуін таңдайды.

Қағаздың артына сол түске байланысты жазылған интерпритацияны оқиды. Мысалы: Алмас қызыл түсті таңдаса, онда Алмастың көңіл-күйі өте қуанышты күйде екенін білуге болады.

1. « Әнмен бой сергіту».

Жүргізуші танымал 3-4 ән аты жазылған қағаз таратады. (Әр әнге сондай қағаз саны тең келеді) Қатысушылар өзіне тиген ән әуенін жүріп ыңылдап салады. Ойынның міндеті өзі сияқты ән әуенін салып тұрған адамды іздеп тауып, қосылуы түптеп келгенде осындай үш не төрт топ құралады. Мысалы: Азамат бригаданың әуенін салып тұрса Хадиша өз әуенін естіп Азаматпен бір топты құрайды.

1. «Мимикалық ситуация».

Қатысушылар үш топқа бөлінгеннен кейін олардың топ басшылары ортаға шығып карточканы таңдайды. Онда «Махаббат», «Бұзықтық», «Қызығушылық», тақырыптар берілген.Әр топ өз тақырыптарына байланысты мимика, панто-мимикалық ситуация құрайды. Қалған екі команда олардың басты тақырыбын табады.

1. «Автопортрет».

Ф. Бернстің «Афтопортрет» әдістемесі арқылы тұлғаның қасиетін анықтау.

Қатысушыларға дәптер, қалам беріледі. Олар өздерінің автопортреттерін салады. Нәтижесін психологтар талдайды.

Қажетті заттар: дәптер, түрлі-түсті қаламдар, медитациялық музыка.

1. «Ақ тілек »

Шардың ішіне түрлі тақырыпқа байланысты тілектер жазылады.

Қатысушы оқушылар өзіне ұнаған шарды таңдап алып, оны жарады. Шар ішіндегі тілекті оқиды.

Тренинг соңында әр қатысушы өз ойын біледі.

Хаттама

Қаңтар айының 12 де 11 сынып оқушыларына «Менің таңдауым жетістіктің кілті»тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.

Мақсаты: Өзі туралы ойын дамыту, комуникациялық іскерлікті жетілдіру, сенімді сезіну үшін тұлғаны психологиалық күйге келтіру.

Қатысуға тиісті : 11 сынып оқушылары.

Қатысқаны : 11 сынып оқушылары.

Аутотренинг, «Менің есімім» атты жаттығу, «Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?», « Әнмен бой сергіту», «Мимикалық ситуация», «Автопортрет», «Ақ тілек » жаттығулары жүргізілді.

Нәтижесінде : Оқушылардың көңіл-күйлері көтеріліп,сергіп қалды.Жаттығуларға толықтай қатысып, сенімділіктері артты.

Мектеп психологі : Г. А.Тащанова

***Қопа орта мектебі***

***Менің таңдауым-жетістіктің кілті!***

***(Психологиялық тренинг)***

***2022-2023 оқу жылы***