№44 мектеп гимназиясы

***Ашық тренинг сабақ***

**«Үміт,сенім бізді алға жетелейді»**

Өткізген: Психология 4 курс студенті

Сисенғалиева Ш.С.

Орал 2018

**Мақсаты:** жаттығулар жасату арқылы қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру.

**Түрі:** тренинг

**Жаттығу. «Менің көңіл-күйімнің түсі»**

Тренинг басында қатысушыларға түрлі-түсті қағаздар жапсырылған парақ беріледі. Қатысушылар өздеріне ұнаған түске қол қояды. Тренинг соңында дәл осындай түрлі-түсті парақ тағы да беріледі және тренингке неше адамның қандай көңіл-күймен келгендігі және тренинг соңында қандай күйде екендігі анықталады.

**Жаттығу. «Менің атым және қасиетім»**

Қатысушылар шеңбер болып отырады, бір-біріне допты немесе ойыншық беріп, өздерінің атын айтады және өздерінде бар қасиеттерді есімінде, тегінде және әкесінің атының бастапқы әріптерінен басталатын қасиеттерді айтады. Бұл жаттығуды «Қарлы жентек» әдісімен орындауға болады: әрбір келесі қатысушы бұған дейін айтылғандарды қайталайды және өзінің аты мен қасиетін қосады.

Жүргізуші жаттығуды қорытындылай отырып, қатысушылардың қасиеттерінің бір-біріне ұқсамайтындығын айтып, дегенмен барлығы бірге жұмыс істейтіндігін атап көрсетеді.

**Жаттығу. «Менің мекен-жайым»**

Қатысушылар өздерінің мекен-жайын бірдей айтады, әркім өзінің мекен-жайын басқалардың барлығы еститіндей етіп даусын шығарып айтуы керек, содан кейін жүргізуші бөлменің соңында отырған адамның мекен-жайын қайталауын сұрайды.

**Тест. «Сізстрестібағындырааласыз ба?»**

***Нұсқау.*** Төмендеберілгенсұрақтарға «иә», «жоқ», «кейде» депжауапберіңіз.

Иә/ Кейде/ Жоқ

1.Мен өзімдібақыттысезінемін

0 1 2

2. Мен өзімдібақыттыетеаламын.

0 1 2

3. Менішарасыздықсезімімазалайды.

2 1 0

4. Мен стрестікситуациялардадәрі-дәрмек пен алкогольдіңкөмегінсізөз-өзімекелеаламын.

0 1 2

5. Егер мен өтеқатты стресс алсам, міндеттітүрдемаманныңкөмегінежүгінередім.

0 1 2

6. Мен қайғыруғабейіммін.

2 1 0

7. Меніңкейдебасқабіреуболғымкеледі.

2 1 0

8. Мен кейдебасқажердеболғымкеледі.

2 1 0

9. Меніңкөңіл-күйім тез түседі.

2 1 0

***Тесттіңкілті***

**0 – 3 ұпай.** Сізөзіңіздіұстайаласызжәнесізбақыттыадамсыз.

**4 – 7 ұпай.** Сізстреспенорташадеңгейдекүресеаласыз. Сіздіңстрестікжағдайдакөмектесетінәдістердіпайдаланғаныңызжөн.

**8 жәнеоданжоғарыұпай.** Сізгеәзіргеөмірдіңқиындықтарыменкүресуоңайболмайындептұр. Егерсізөзіңіздіңруханиқуатыңыз бен денеқуатыңыздысақтағыңызкелсе, ондасізге стресс жағдайындакөмектесетінәдістердітиімдіпайдаланудыүйренуқажет.

**Жаттығу. «Дыбыстықжаттығу»**

**Мақсаты:** дыбыстықгимнастикаментаныстыру, рух пен дененіңтынығуы.

Дыбыстықжаттығудыбастамасбұрын, жүргізушіжаттығуережесінтүсіндіреді: өзіміздібірқалыпты, жайлысезінеміз, тіктұрамыз, арқамыздытікұстаймыз. Алдыменмұрнымызбентереңдемаламыз, ал демшығарғандадыбыстықаттыәріқуаттыетіпшығарамыз.

Келесідыбыстарды «әндетіп» айтамыз:

**А –** барлықағзағажайлыәсербереді;

**Е –** қалқаншабезгеәсеретеді;

**И –** миға, көзге, мұрынға, құлаққаәсеретеді;

**О –** жүрекке, өкпегеәсеретеді;

**У –** асқазанмаңындағыағзаларғаәсеретеді;

**Я –** барлықағзаныңжұмысістеуінеәсеретеді;

**М –** барлықағзаныңжұмысістеуінеәсеретеді;

**Х –** ағзаныңтазаруынакөмектеседі;

**ХА –** көңіл-күйдікөтеругекөмектеседі.

**ЖАРЫҚТАР**

**Сіздіңэмоционалдықжағдайыңыз**



**Тесттіңкілті**

**Егерсізжарықтардыайналдырақоршасаңыз,** онда, сіздіңдәлқазіргіуақыттағыжағдайыңызмәземес. Сіздіңстрестібастанкешіруіңізмүмкін, сізөтеқобалжып, біреугеөкпелепжүрсіз. Сіздежағымсызэмоциялар толы.

**Егерсізбірнемесебірнешежарықтыңішінбоясаңыз,** ондасіздіңбірнәрсемазаңыздыалуда, дегенменсіздіңжағдайыңызбірқалыпты, сізөзпроблемаңыздыбасқалардыңкөмегінсізшешеаласыз.

**Егерсізжаңажарықтарқосыпсалсаңыз,** ондасізөзэмоцияңыздыбасқарааласыз.

**Егерсізжарықтардыңарасынабірзаттыңсуретінсалсаңыз,** ондасізқиынсәттемойымайтын, өмірсүйгішадамсыз. Сізмұңаймайсыз. Эмоционалдыденісауадамсыз.

**Егерсізжарықтыңүстіненемесеарасынаадамныңнемесежануардыңсуретінсалсаңыз,** Сіздіңжағдайыңызнашар, дегенменсізөзпроблемаңыздыойламауға, жаманойларданаулақжүругетырысасыз.

**Егерсізжарықтардыңшетінбір-бірінеқоссаңыз,** Сізшындыққатікеқарайалмайсыз, сізжұрттыңбәрінеөзпроблемаңыздыңжоқекендігінайтасыз, бірақбұғанөзіңізсенбейсіз.

**Егерсізжарығыңыздышаршыныңішінеорналастырсаңыз,** ондаСізөзіңізге сын көзбенқарауғабейімсіз, сіздіңэмоцияңызүнеміақылыңызғабағынады.

**Егерсіздіңсалғансуретіңіздөңгелектәріздіболса,** ондаСізөзэмоцияларыңыздыбасқаларғакөрсетуарқылыжеңесіз.

**Қорытынды.** Көңіл-күйіңізтүсіңкінемесеашулыболсаңыз, күшқажетететінжұмысістеңіз: бақшадажұмысістеп, арықтардытазалаңыз, үйжиһаздарынауыстырыңызнемесеүйдегіескіыдыстардысындырыңыз. Немесеауылсыртынашығыпайқайлаңыз. Бұндайадекваттыемесәрекеттерадамдыстрестенқұтқаруғакөмектеседі. Табиғатаясынашығыпдемалыңыз. Табиғаттыңтүрліқұбылыстарынтамашалаңыз.

*Адамдарғақарапжиікүлімдеңізжәнеоларменәңгімелесіңіз. Бұлқарапайымғананәрсе, солайемеспе? Ашуланғандабеттің 72 бұлшықеті, ал күлімдегендебеттегі 14 бұлшықетжұмысістейдіекен. Ескетүсіріңіз: күлімдеу, бұлсіздіңбасқаларданбайқайтынбіріншінәрсеңіз.*

*З.Зиглар «Жетістіккежету»*