**Тақырыбы:** «Көтеріңкі көңіл –күй жанға қуат береді»

**Мақсаты:** Ата –аналардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеру,

шаршағандықтарын басу,жағымды психологиялық ахуал

қалыптастыру.

**Көрнекілігі:** суреттер, жүрекшелер,нақыл сөздер.

Құрметті ата-аналар бүгінгі «Көтеріңкі көңіл-күй жанға қуат береді»атты тренингке қош келдіңіздер!

**«Сенімділік жолында»** жаттығуы

**Мақсаты:** Тыңдаушылардың қарым-қатынасқа түсу дағдыларын және коммуникативтік мәдениетін дамыту.

Өмірде қандай да топта ,ұжымда болмасын сенімділік ең үлкен фактор болып есептелінеді.Жаттығу болған соң оның ережесіде болады.Егер келіссек қол соғамыз,келіспесек тарсылдатамыз.

**1-кезең. «Танысу»**

Әркім өзінің атына ,өзінің жақсы қасиетін қосып айту.Мысалы :Сен әдемі Әйгерім болсаң,мен шаттанған Шаттықпын.

**2-кезең. «Өзіндік таным»**

**Нұсқау:** Әр қатысушыға карточкалар таратылып беріледі. Ондағы «Мен» дегенді ары қарай жалғастырады.

1.Мен . ............................

2.Мен................................

3.Мен................................

4.Мен.................................

5.Мен.................................

2. **«Өзіңді мақта»** жаттығуы

Қазір сіздермен өте қызықты жаттығу орындаймыз.Атауы да ерекше **«Өзіңді мақта!».**Өзімізді мақтауға сиқырлы доп көмектеседі.Әрбір қатысушы допты алғаннан кейін өзін мақтауы керек.Сіздерден ұялмауларыңызды сұраймын.Ендеше ойынды өзімнен бастайын. Мен өзімді ақылдымын және мейірімдімін деп мақтағым келеді.Себебі мен әрқашан жанымдағы кез келген адамдарға көмектесемін.Осылай допты келесі адамға береміз.

Бұл жаттығу адамдардың өзіне деген сенімділіктерін ,батылдықтарын дамытады.

**3.Әуенді терапия.**

**Мақсаты:** Құлшынысты арттыру,жігерлендіріп көңіл-күйін көтеру.

**Барысы:**

Қатысушыларды ,еркін ыңғайлы сезінуін қадағалау.

Табиғат көріністерін мұқият қарауын өтіну.

Әуенді қосар алдында қатысушы көзін жұмуға тиіс.

(Әуен қосылады)

-Көз алдыңызға жаңа көрген табиғат көріністерін елестетіңіз.

-Терең дем алып,әуеннің ырғағына зейін аударып,менің сөздеріме құлақ асыңыз.

-Ал,бастаймыз

-Соқпақ жолмен жүріп келесіз....

-Жол ұзақ шаршадыңыз,шөлдедіңіз....

Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді....

-Алма бағы......

-Қып-қызыл алмалар қол созым жерде...

-Сіз үзіп алып жей бастадыңыз.....

-Дәмі керемет.....

-Жеген сайын жегіңіз келеді.....

-Қалтаңыздан дорба алып,алмаларды жинай бастадыңыз.....

-Күн батты....Қайту керек..... Бақтан шығып жолға түстіңіз....Қолыңызда дорба.....

-Жүгіңіз ауыр....Жол бітер емес

-Тастап кетсем бе екен? Деген ой келді...

-Сіз дорбаны емес,жалқау ойыңызды тастап кетіңіз....

-Міне өз үйіңізге жеттіңіз...Алдыңыздан қуана секіріп,тәп-тәтті бүлдіршіндеріңіз жүгіріп шықты...Оларға өзіңіз терген алмаларды үлестірдіңіз....Алма тергеніңіз мұншама жақсы болар ма?

-Сізге бүлдіршіндеріңіз дән риза.

-Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді.

Музыка тоқтатылып,өз әсерлерімен бөліседі.

**8.Жүректен жүрекке.**

Әрбір қатысушы бүгінгі тренингтен алған әсерлерін жазып,жылы лебіздеріңізді білдірсеңіздер.

**Қорытынды.**