***Тренинг***

**Қолғанат ТҰРАРОВА**,

*Жамбыл облысы,*

*Талас ауданы,*

*Амангелді атындағы*

*орта мектептің психологы*

**Өзіңді сүй**

**Мақсаты: «Мен» бейнесін айқындау.**

Оқушы бойындағы жағымды қасиеттерді ашып, жағымсыз қасиеттерден арылуға жағдай жасау.Оқушыларды шығармашылыққа баулып,ой-қиялын дамыту.

**Жұмыс түрі:** топпен жұмыс

**Құрал-жабдықтар:** қобдиша, домалақ айна, ақ қағаздар, түрлі-түсті қарындаштар мен фломастерлер,магнитафон.

**Барысы:**

**1.Ұйымдастыру кезеңі:** Топ шеңбер құрып отырады.

**2. Кіріспе:**

– Балалар, қазір біз жақсы бір ойын ұйымдастырайық.Ойынды бастамас бұрын ең бірінші,өз-өзімізді айқындап алайық.

***«Сиқырлы қобдиша»тренингі***

Тапсырманы орындау үшін қобдиша керек. Оның ішінде домалақ айна болады. Барлық бала көздерін жұмады.

**Психолог:**Қазір сендер мына қобдишаны бір-біріңнің қолдарыңа бересіңдер.Осы қобдишаны алған оны ашып, ішіне қарайды.Оның ішінде кішкентай сиқырлы өзеннен сендер жан-жақты және қайталанбайтын бейнені көресіңдер. Оған күліп қарауларың керек.Барлық оқушылар қобдишаға қараған соң, психолог сұрақтар қояды:

Сендер жан-жақты және қайталанбайтын деген сөзді қалай түсінесіңдер? Жан-жақты қайталанбайтын бейне кім болып шықты? Сендер ол бейнеге қарағанда,ол сендерге қалай қарады? Біз жан-жақты және қайталанбайтын бейнеге қандай көзқараспен қараймыз?

**Қортынды ой-түйін**.Әр адам жан-жақты және қайталанбайтын бейне екеніне көз жеткіздік.Сондықтан біз дұрыс көзқараспен, сыйластықпен қарым-қатынас жасауымыз керек.

Өзінің және басқалардың өмірін жоғары тұтып,өзін және басқаларды қабылдай білу,бір-бірімізге шыдамдылықпен,төзімділікпен қарау керек.

**3. «Меніңжағымдыжәнежағымсыз жақтарым»тренингі.**

Ең бірінші әр оқушы өзінің бойындағы жағымсыз қасиеттерден арылуы қажет. Ол үшінәроқушы қағазғабойындағы кездесетін өзіне ұнамайтынжағымсызқасиеттердіжазады.Барлығы жазыпболған соң, қағаздыжыртып, қоқыс жәшігіне тастайды. Міне осылай бойдағыжағымсыз қасиеттерден арыламыз.

Ендісендердіңбойларындажағымдықасиеттерқалдыдеп есептейміз.

«Көршіңнің жақсы қасиеттерін ата».Әр оқушы өз көршісінің жақсы жақтарына сипаттама жасайды.

***«Кел ойнайық» сергіту сәті:***

1.Өтірік айту жаман қасиет дегендерің, қол соғайық.

2.Жақсы адам болғыларың келсе орнымыздан тұрайық.

3. Жалқаулық жаман қасиет дегендерің, отырайық.

4.Бүгінгі сабақ ұнаса,аяқты еденге соғайық.

***«Бейне робот»ойыны.***

Әр оқушы«бейне робот»түріндегі адамбейнесін салады.Бейнеленген адамныңбойында топмүшелерінің әрбіреуінің жағымды қасиеттері көрсетілуікерек.Әроқушы өз бейнесінің артынантоп мүшелерінетаныстырады.

***Мысалы:***Еріктің ересектігі,Зеренің зеректігі,Гүлімнің күлкісі.

***Сабаққа қортынды:*** Салынған бейнені үнемі үлгі тұтып,жағымсыз аулақ қылықтардан жүру.