**«Менің өмірімнің жолы»**

 Сабақ 8 - 11 сынып оқушыларымен жұмыс істеуге арналады. Бұл жұмыстың бағыты осы жас аралығындағы балалардың тұлғалықөсіп жетілуі мен денсаулығын жақсартуды қамтамасыз етеді. Бұл жұмыс балаларды түзету мақсатында ғана қолданылмайды, сондай-ақ, барлық балалармен жұмыс істеуге тиімді. Жұмыс барысында алғашқы күннен бастап, қатысушылардың қызығушылығын ұсынылып қанағаттандыратын топ ережелері қабылданады.

Сабақта қолданылған диагностикалық жұмыстар оқушының өзін-өзі тануына зор ықпалын тигізеді:

**Сабақтың негізгі тапсырмалары:**

* қатысушының жеке тұлғалық ерекшеліктері мен мінез-құлқын анықтау;
* оқушыларды шиеленіс жағдайдан шыға білуге үйрету;
* өзін-өзі іштей бақылауға және тежеуге үйрету;
* негативті импульсті шығару, жою.

**Мақсаты:** Жеткіншектердің өзін-өзі тануын қалыптастыру.

Керекті заттар: түрлі-түсті қарындаш, гуашь, әр қатысушыға А4 қағазы. Сабақ алдында қатысушыларға өз есімдерін жазуға бейдж таратылады.

**Сабақ барысы:**

**Жүргізуші:** Бүгінгі біздің кездесуіміз әрбіреуіңе қызықты әрі қажет болады деген сенімдемін. Бүгін біз бір-бірімізді тыңдауға, өз-өзімізге сенімді болуға, әрі өзімізді қорғай білуге үйренеміз.

**1. Сергіту-жаттығуы «Мейірімді жануар»**

**Жүргізуші:** Балалар, біз сендермен топ ұйымдастырып отырмыз. Өзімізді бір бүтін топ ретінде сезіну үшін «Мейірімді жануар» жаттығуын ұсынамын. Шеңбер жасап бір-біріңе иық тіресіп, қолдарыңнан ұстаңдар. Жануарлар дем алады. Бір қадам алға аттап, дем аламыз, бір қатар артқа аттап, дем шығарамыз. Жануарлар-дың жүрегі соғады. Екі қадам алға, екі қадам артқа қадымда. Рахмет.

**2. Жаттығу. «Ойлануға арналған балықтар»**

Біз бір-бірімізді жақын тану үшін әрбіреуіңе «балық аулауды» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «балық аулайды», себеттен аяқталмаған сөйлемі бар карточканы алады да, өз сөздерімен аяқтайды.

Карточкадағы сөйлемдер:

Ең үлкен қорқыныш – бұл...

Мен мынадай адамдарға сенбеймін...

Мен ренжимін, егер...

Мен ұмытпаймын, егер...

Маған көңілсіз, егер...

Егер маған дауыс көтерсе, мен...

Мен қарсыласқанда...

Егер мен сенімсіз болсам, онда...

**Жүргізуші:** Сөйлемді аяқтағанда, сіз қандай сезімде болдыңыз? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз. Ежелгі кезде адамдар өздеріне талисмандар ойлап табатын. Бүгін біз өзімізге қолдау ойлап табамыз.

ІІІ. Коллаж «Менің таңбам»

Жүргізуші: 15 ғасырдың екінші жартысында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын мақтан тұтқан. Бұл таңбадан адамның жеке ерекшеліктерін, отбасы жетістіктерін, мінезін білуге болған. Таңба – негізгі қалқан болып табылған. Қалқан – қиын кезде қорғаныш, көмекші. Қазір әрқайсысымыз өзімізге таңба жасаймыз. Ол үшін сендер таңба бейнесі бар парақтар аласыңдар, ол бес бөлікке бөлінген. Сендер ең бірінші нені істей аласыңдар, соны бейнелеу керек. Екіншіден - өздеріңді жақсы сезінетін жер (отбасы, мектеп, достарыңның ортасы, т.б.). Үшіншіден – ең үлкен жетістігім. Төртіншіден – сенімді үш адам. Осының бәрін сөз, сурет, символ арқылы көрсетіңдер. Бесіншісінде - өзің туралы естігің келетін үш сөз.

15 минут уақыт беріледі.

Қатысушылар қалаулары бойын-ша өз жұмыстарын көрсетеді.

Өзімді жақсы сезінетін орта

Мен жақсы істей аламын

**Жүргізуші:** Біз дайындаған жұ-мыс өзімізге көмектеседі. Осыны әр-қайсысымыз есімізде сақтауымыз керек:

- ішің пысқан кезде өзің істей алатын

Мен сенетінүш адам

Ең үлкен жетістігім

жұмысты еске түсіру;

**жалғыздықты сезгенде өзіңнің** ойларыңды бөлісе алатын адамдарды еске түсіру;

- өз жетістіктеріңді еске түсіріп, сенімді

түрде тағы қандай жетістікке жете алатының туралы ойлан;

- өзіңе жайлы, демалатын жерді ойла;

- Өзіңді нашар сезінгенде, ренжіп, қорыққанда, қапаланған кезде рухыңды көтеру үшін өзі туралы естігің келетін үш сөзді дауыстап айт.

**IV. Жаттығу: «Әрі қарай не?»**

**Жүргізуші:** Қазір сендерге өзің туралы сөздерді дауыстап, әрі сенімді айтуды ұсынамын. Ал, басқалар айтқанда бұл сөздер қалай естіледі?

Бұл сөздерді әрбіреуің айтуларың керек. Әркім кімге айтқысы келсе, соған айтады. Бұл сөзді әрқайсыларың естулерің керек. Рахмет.

Қатысушылар шеңбер бойымен өз ойларын айтады.

* бұл сөздерді өзің айтқанда не сездің?
* Бұл сөздерді өзің біреуге айтқанда және басқа адам саған айтқанда қандай айырмашылық болды?
* осы айтылған сөздерге лайық болу үшін не істеу керек?

**Жүргізуші:** Шынымен, бұл сөзді өзің туралы естігің келсе, өзіңді түсініп, жұмыс істеуің қажет. Мысалы, денсаулық туралы ойлауға болады. Тағы бір ұсыныс, массаж. Бір-біріңнің артыңнан шеңберге тұрыңдар. Алдында тұрған адамның басына қолыңды жайлап қойып, массаж жаса, иығын уқала. Енді арқаны шымшып, алақанмен сыйпа.

Мен сендердің жақсы көңіл-күйде екендеріңді көріп тұрмын. Өз ойыңмен бөлісу өзіңді жақсы түсінуге көмектеседі. Қолдарыңнан ұстап, ақырын сөйлесіп көріңдер, көздеріңді жұмыңдар, қол ұстасыңдар. Енді естіген дауыстарды тануға тырысыңдар. Көздеріңді ашпай, оң және сол жақтағы алақанға көңіл бөліңдер. Ал, енді денелеріңде бір кішкентай өте мейірімді бөлік бар деп елестетіңдер. Ол бөлік өте бақытты. Бұл бөлікті өздерің деп елестетіңдер. Тағы да қол ұстасыңдар. Бір-бірлеріңнің сезімдеріңді түсінуге тырысыңдар. Көздеріңді ашпаңдар. Рахмет.

**V. Рефлекция.**

1. Біздің сабақтан өздеріңе қандай жаңа нәрсе алдыңдар?

2. Сендерге не ұнады, не ұнамады?

3. Қалай ойлайсыңдар, таңба нашар көңіл-күйді жеңе білуге, өз күшіңе сенімді болуға көмектесе ме?

**VІ. Қоштасу «Шеңбер бойымен қол соғу»**

**Жүргізуші:** Сендердің таңбаларыңның екінші жағы таза, сондықтан қоштаспас бұрын мен сендерге бүгінгі күннің ұранын сыйлағым келеді. Оны таңбаның екінші жағына жазуға болады. Кімге қандай ұран бұйыратынын білмеймін, бірақ бір сөз өмірді өзгертеді немесе өмірлік серік болады. Ұран түрлі-түсті кішкентай таңбалар сыртында орналасқан. Қатысқандарыңа рахмет, барлығыңа жақсылық тілеймін.

**Аутотренинг**

**«Тұлғаның өзіне сенімділігін психологиялық дайындау»**

**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 ойлаңыздар. 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.

**Сабақтың тақырыбы: «Өзін-өзін тану» тренингі.**

**Мақсаты:** тұлғалық қасиетті білу

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) Интерпретация

Қызыл- қуанышты көңіл-күй

Алқызыл-ұнамды көңіл-күй

Сары-жағымды көңіл-күй

Көк- суық көңіл-күй

Қоңыр-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 интерпретацияны 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 «Автопортрет» 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.

**2.2 Кикілжің жағдайларын болдырмау, алдын-алуға арналған**

**түзету-дамыту жаттығуларының кешені**

Мектеп мұғалімдеріне арналған тренинг олардың бойындағы мынадай маңызды сапаларды: кәсіби іс-әрекеттердің эффективті индивидуалды стилін қалыптастыру; оқушылармен, олардың ата-аналарымен, мектеп басшылығымен, әріптестерімен сонымен қатар өз отбасы мүшелерімен ойдағыдай қарым-қатынас жасай алуын қалыптастырып, дамыту үшін қажет. Тренинг тағы мынадай қаси-еттерді: балаға позитивті қарым-қатынас, бастауыш мектеп оқушысын эмоция-налды қабылдау, олармен тілдесудің коммуникативті амалдарын дамыту, өзін-өзі регуляциялаудың эффективті тәсілдерін қалыптастыруға көмек береді.

 Бастауыш сынып мұғалімдерімен өтілетін психологиялық практикалық сабақ бағдарламасы психолог жұмысындағы арнайы психологиялық көмек беру-дің екінші этапы болып табылады. Бұл жерде сабақтың негізгі бөлімінде өтілетін жаттығулармен ойындарға сипаттама берілген.

**«МҰҒАЛІМ-МЕКТЕП» циклы**

**«Қалаймын – Істей аламын – Қажет» жаттығуы.**

 **Жаттығу мақсаты:** Мұғалімнің қажеттіліктеріне және өз армандарына сенімін бекіту және белсендіру, дүниетанымын кеңейту және дамыту, педагогиклық іс-әрекетінің стилінің индивидуалды эффективті түрін табу.

 Мұғалімдер тобын жарты шеңбер тәрізді етіп отырғызамыз, жарты шеңбер алдына екі орындық қоямыз. Ортаға қалаулары бойынша екі мұғалімді шығарып орындыққа отырғызамыз. Олардың біреуі- тыңдаушы, екіншісі – сөйлеуші бола-ды. Соңғысы психолог ұсынған басы берілген үш сөйлемді аяқтайды. Мысалы, « Мен өзімді сенімді сезінгім келеді ».

 Берілген сөйлемнің аяғы спонтанды және тікелей болуы маңызды. Адам не ойлағанын, есіне не түскендігі жайлы айтады. Одан кейін үш сөйлемнің қайсысы сенімдірек айтылғандығын, сөйлемнің индивидуалдығы сезілгендігі жайлы талқылау жасаймыз. Алдымен бұл сұрақтарды тыңдаушыға қоямыз, содан кейін бүкіл топтан сұраймыз. Сөйлеушінің интонациясы, оның бет әлпетінің қимылы, жестіне және т.с.с. назар аударылады.

 Әдетте басым көпшілігі әйелдер болып келетін аудиторияда «Мен міндет-тімін» принципі бойынша өмір сүретіндігі анықталады. Көбінде өз армандары мен қажеттіліктерін (мен қалаймын) жүзеге асыруға уақыты да, күш қуаты да жет-пейді. Психолог жан саулығы мен оптимизмді сақтау үшін «өзіме арналған өмірге» азғантай болса да, уақытын бөлу керектігіне сендіруге ұмтылады.

 Мұғалімнің іс-әркетіндегі кәсіптік стилінің индивидуалдық тәсілін іздеуге байланысты сұрақтар талқыланады. Психолгқа мұғалімнің мектептегі жүріс-тұрысы, басқа мұғалімдермен, оқушылармен қарым-қатынас мәнері тек педагогика мамандығына қабылданған іс-әрекет нормаларының негізінде ғана қалыптаспай, оның жеке индивидуалдық ерекшеліктерінің негізінде де қалып-тасатындығын көрсете алу маңызды. Кейбір мұғалімдер қарым-қатынаста қатал және құрғақ басқа біреуі-эмоцияналды болып келеді. Өз-өзінізден бас тартпай индивидуалдық ерекшеліктеріңізге сай келмейтін рольді ойнағанда мүмкіндігінше мамандыққа белгіленген барлық шектеулер мен шекараларды тауып толығырақ жүзеге асыруға тырысуыңыз маңызды.

**« Менің мамандықтағы образым » жаттығуы.**

 **Жаттығудың мақсаты:** кәсіптік іс-әрекет стилінің индивидуалдық эффек-тивті тәсілдері мен шараларын іс-жүзінде өтеу ( отработка. )

Мұғалімдер шеңбер құрып тұрады. Психолог топтың әрбір мүшесіне алдарында оқушылар тұр деп елестете отырып сәлемдесуді ұсынады. Мысалы, « Сәлеметсіндерме балалар! » Бұл жерде фразаны жестпен, позамен, бет әлпет қимылымен қуаттауға болады. Топ мүшелерінің барлығы сәлемдесіп болғаннан кейін жалпы талқылау өткізіледі. Сәлемдесудің қайсысы ашық және мейірімді, кімнің фразасы белсенді іс-әрекетке эффективті стимул болды, мұғалімдер бала позициясынан өз әсерлерімен бөліседі.

 Бұл жаттығуда жеке индивидуалдық іс-әрекет стилін табуға көмектесу үшін әрбір қатысушымен кері байланыс орнатылады. Айта кететін жай, бұл проблема мектепте енді жұмыс жасай бастаған жас мамандар арасында ғана актуалды емес. Көп жылдар бойы мектепте қызмет етіп, дағдылары қалыптасқан, жұмыс істеуі автоматтандырылған мұғалімдер арасында да қажет. Олар өздерінің кәсіби шаралар арсеналын кеңейтіп, жанарту үшін маңызды. Бұл жерде жекелік индивидуалдығын басу ізімен емес, өзіндік «Мені» мен кәсіби мүмкіндіктерін ашудағы үлесімділік пен толық жетілуіді табу.

**« Баға » жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Оқушыларды бағалаудағы өзара әрекеттесудің эффективті ком-муниктивтік амалдарын өндіру.

 Топ шеңбер құрып тұрады, әрбір қатысушы бір позитивті және негативті баға айтуы қажет. Алдымен негативті баға айтылады, мысалы,  **«**отыр екі**».**

Әркім бұл фразаны айтуда өз сөздерін, интонациясын, мәндерін қолдануға мүмкіндік береді. Талқылауда алдынғы жаттығуда ұйымдастырылғандай топ мүшелері оқушы позициясынан сөйлейді. Психолог мұғалімге оқушыға негативті баға қойған кезде оған өзіндік жеке қарым-қатынасының көрініс табуын және тәрбиеленушінің жақсырақ оқуға мүмкіндігі барына сенім білдіру керектігін көрсетеді. Негативті бағаны мынадай фразада айтуға болады: «Өте өкінішті, Анар бүгін саған нашар баға қоюға тура келіп тұр, сен өте қабілетті қызсың, жақын күндері өзінің екінді жөндейтіндігіне сенімдімін».

 Оқушыны позитивті бағалағанда да баланың жетістігіне шынайы қуанышы мен психологиялық қолдаудың жаңа формаларының кәсіби амалдарын жетіл-діруге болады. Мысалы, позитивті баға қойған кезде позитивті баға қойғандағы фраза төмендегідей болуы мүмкін: «Жарайсың, бүгін сені бес деп бағалаймын, ары қарай осылай оқуынды жалғастыра бер».

**« Менің әріптесім » жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалімдердің өзара бір-бірімен қарым-қатынасының эффективті амалдарын дамыту.

 Психолог топтағыларға келесі ситуацияны ойнауды ұсынады: мұғалім өз әріптесіне отбасы жағдайына немесе денсаулығына байланысты бір-екі күн жұмысты алмастыра тұруын өтінеді.

 Ары қарай топты мына мәселелер бойынша талқылау жүргізіледі.: өз өтінішін білдіргенде мұғалім қандай коммуникативті амалдар таңдады, неге кейбір мұғалімдер көмек көрсетуге келісті,басқа біреулері келіспеді (егер ойында ондай жағдай болса ). Әрбір қатысушы өз практикасында кездестірген осыған ұқсас жағдайларды есіне түсіріп, осындай жағдайда өздерін қалай ұстау керек-тігін ойланса болады. Психолог әрбір мұғалім біреуден көмек сұрау керек болса қалай әрекет ету керектігі жөнінде өз пікірін белсенді айтып топқа қосылып отыруына жағдай жасауы қажет. Топ әріптесінен көмек сұрау қажет болған жағдайда қалай әрекет ету керектігі жайында оптималды формаларды жасап шығарады, психолог тек өзіне көмек көрсетуге жағдай жасап отыруы қажет.

**«Мектеп директоры» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мектеп директорымен қарым-қатынас жасаудың эффективті амалдарын дамыту.

 Бұл жерде мұғалімнің мектеп директорымен қарым-қатынас жасаудағы жағдайларын қарастырамыз. Мұғалім мектеп директорынан жыл ортасында ден саулығына байланысты демалыс беруін өтінуі немесе қатысушылар практикасында кездескен басқа да жағдайларды ойнауға болады.

 Бұл жаттығуды талқылау алдынғы жаттығудың схемасы бойынша жүреді.

**«Мұғалім-класс» циклы**

**«Эмоция » жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалім бойында артистизм, эмоционалдылық, иілгіштік, оқушылармен қарым-қатынаста образдық пен тірлік техникаларын дамыту.

 Топ жарты шеңбер болып отырады. Әрбір қатысушы психологиялық жұмбақ жасырады. Жұмбақты бет әлпет қимылы, позасы, іс-әрекеті, жесті және кейбір нейтральді фразаларды қолдануы, өзі ойланған эмоцияналдық күйлердің біреуін топқа жасыруға болады, топ мүшелері оны табуы қажет.

 Кейіннен психолог мұғалім жұмбақты қаншалықты шеше алғандығы жайында ойланауға, ол өз күйін демонстрациялауда қандай сыртқы амалдарды қолдануда қайсысы ( бет, қол, интонация және т.с.с) мәндері болып келетіндігі жайлы ойлануды ұсынады. Мысалы: дерективті дауыс немесе «мұғалімдік» қатты мүсін.

**«Менің кәсіби рөлім» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** оқушылармен өзара әрекеттесудегі мұғалімнің ішкі позициясын және класпен қарым-қатынас жасаудың эффективті амалдарын топпен бірге іздеу.

 Топ шеңбер болып отырады, психолог әрбір қатысушыға карточка таратып береді. Карточкада белгілі бір кәсіби коммуникативті позиция рөл анықталған. Негізінен келесі карточкалар тізбегі болған жөн: «Көмекші», «Ана», «Тәрбиеші», «Лидер», «Авторитет», «Хабарлаушы», «Идеал», «Ең-ең...», «Мейірімді», «Бақылаушы», «Оқушымен ата-ана арасындағы делдал», «Интеллектуал», «Сабақ беруші», «Дос», «Пәнші», «Бағалаушы», «Сот», «Ойыншы», «Құрдас».

 Топ мүшелері рөл – позиция жазылған бір карточка алады.Карточканы оқып, мұғалімнің кәсіби позициясының мұндай мінездемесімен келіссе неге келіскенін, келіспесе неге келіспегені жайлы пікір айтады. Егер мұғалім бел-гіленген позиция-рөлмен мүлде келіспесе, онда оның ойынша кіші мектеп бала-ларымен қарым-қатынас жасағанда қандай рөлді жүзеге асыруға болатындығын атап өтсе болады.

**«Мысқыл ат ( прозвища )** **» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Кіші мектеп оқушыларымен қарым-қатынас жасаудың эффекивті амалдарын топпен іздеу.

 «Тауып алу» жаттығуының ұйымдастырылған схемасының аналагиясы бойынша орындалады. (3) Топтан қалауы бойынша жүргізуші талданылады. Оны бөлмеден шығарып, қатысушылардың ішінен біреуін жасырамыз. Жүргізуші бөлмеге кіргеннен кейін қатысушылар жасырылған адамды суреттейтін ( мінез-құлқын, түрін және т.с.с ) ат айтып шығады. Жүргізушіге қойылған шарт жасырылған адамды табу керек. Жаттығу нәтижелерін талқылау жасағанда қандай аттар сәтті және ұқсас болғанын, қайсыларының ұқсамағанын анализдейміз. Бұл жерде барлық қатысушылардың пікірін тындаған жөн, топ жасырған адам мен жүргізушінің пікірі маңызды және де қатысушылар тәжірбиесінде кездескен мысқыл атаулар мен оларға қалай жауап қайыруды да талқылаған өте қызықты болады.

**«Кейіпін тап » жаттығуы.**

Көбінесе бастауыш мектеп мұғалімдері класқа жаңа материалды түсіндіргенде көп қиындықтармен кездеседі. Өйткені,кейбір балалар материалды тез және дұрыс қабылдайды да, ал кейбіреулері баяу қабылдайды және қайта түсіндіргенді қажет етеді. Бұл жерде мұғалім оқушыларға оқу бағдарлама материалын ұғындыруды ұйымдастырудың әртүрлі амалдарын қолдана отырып бірнеше рет қайталап түсіндіруге мәжбүр болады.

 **Мақсаты:** Оқушыларға жаңа оқу материалын түсіндірудің эффективті амалдарын ұйымдастыруда мұғалімнің образды тілін қалыптастыру.

 Топ шеңбер құрып отырады. Психолог топ қатысушыларына кез келген оқу материалдарының тематикалық бірлігіне анықтама беруді ұсынады. Мысалы, мына тақырыптарға образды ұғындыру қажет: «Теңдеу», «Көлем», «Септік», және т.с.с. Тандалған тақырып бойынша әрбір мұғалім түсіндірме береді. Мұғалімдер шеңбер бойынша жауап береді. Алдында айтылған қатысушының материалын қайталауға рұқсат етілмейді. Нәтижесінде талқыланған тақырыптар бойынша «анықтаулар банкі » пайда болады. Осы анықтауларды мұғалімдер жазып алып, болашақта тәжірбиелік жұмыстарында қолданса болады.

**«Күйіне келтіру» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Сабақ басында қуаты мен күшін тез мобилизациялау және жұмыс қабілетін жоғарлату.

 Топ мүшелері ыңғайлы позада шеңбер құрып отырады. Психолог денені бос ұстап, көзді жұмып айтылған әңгімені көз алдарына елестеуді ұсынады. Келесі мәтінді баяу, жұмсақ етіп әңгімелейміз.

 «Бүгін сіз класқа барғыңыз келмей тұр. «Егер де... » әрекет ете отырып, өз күш қуатымызды мобильдеуге тырысамыз. Егер де менің көңілім жақсы болып,өзімді демалған және жаңарғандай сезінсем, класқа қуана барар едім. Көшеде келе жатып өз оқушыларым туралы ойланам, оларды тезірек көргім келеді. Мектепке кіріп келдім, өз әріптестеріммен сәлемдесемін, оларға күлімсірей қараймын. Өз классыма бара жатырмын, класқа кірдім қоңырау соғылды, сабақ басталды.

 Сәлеметсіндер ме балалар! »

 Жаттығуды орындап болған соң жалпы топтық талқылау жүргізіледі. Бұның барысында мұғалімдер мен психолог жұмысқа бағытталудың психотехникалық әдістерімен тәжірбие алмасады.

**«Жест таңдау» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Әрбір топ мүшесі үшін жест жүйесінің мәнерін қалыптастыру.

Мұғалімдер шеңбер құрып отырады. Әрбір қатысушыға тапсырма беріледі, 3-5 минут ішінде өз тәжірбиесінде болған бір қызықты, содан кейін бір қиын оқығаны естеріне түсіріп баяндап беру. Бұл жерге әңгімені баяндаудағы мәнерлілік пен қызықтыру шарты қойылады. Әңгімелеуде бет әлпет, поза, жест.т.с.с сыртқы пластика амалдарын қолдану ұсынылады.

Топ әрбір сөз сөйлеушіні бақылайды. Барлық қатысушылар әңгімелерін айтып болғаннан кейін ең тиімді болған индивидуалдық жесттеріне талқылау жасалынады. Әрбір мұғалім бастауыш мектеп оқушыларының педагогикалық жұмыс жүргізгенде тиімді болатын жесттер тобын таңдап алуы қажет.

**«МҰҒАЛІМ-ОҚУШЫ» циклі**

**«Бала» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалім бойында балаға деген жағымды – эмоцияналды қаты-насын қалыптастыру.

 Топ шеңбер құрып отырады. Әрқайсысы «бала» (бастауыш мектеп оқушысы) сөзіне анықтама береді. Сөйлем «Бала-бұл.... » принципі бойынша бастауы қажет, әркім өз пікірі бойынша сөйлемді анықтайды. Нәтижесін талқылауда психолог топ назарын позитивті анықтауларға аударады.

**« Менің балалық шағым» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалімнің балалық естеліктерін активизациялау.

 Топ мүшелері шеңбер құрып отырады. Психолог қатысушылардан балалық шағындағы ең қызықты және қайғылы оқиғаларын естеріне түсірулерін ұсынады. Мұғалім балалық шағында эмоцияналдық травма алып, эмоциясын сыртқа шығара алмаған болса, онда ол жағдай оның балаларымен қарым-қатынасына әсер етеді. Мұғалім балалық шағындағы күйзелістерін сыртқа шығарып, топ мүшелерінен қолдау көрсе, онда ол балалық шағының жан қиналатын естеліктерінен айырылады.

**«Менің алғашқы ұстазым» жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалімдердің педагогикалық рефлекциялық қабілетін дамыту, жеке тәжірбиелік әсер етулерін бағалау және анализдеу

 Психолог топ мүшелеріне өздерінің алғашқы ұстаздарын естеріне алуды ұсынады. Оның балаларға қарым-қатынасы, сабақ түсіндіру мәнері, оқушылар жұмысын қалай бағалау, сыныптағы ахуал қандай болғанын естеріне алуы қажет. Жаттығудың эффективтілігін жоғарылату үшін оларға өз тәжірбиесінде кездестірген алғашқы ұстаздарына ұқсас іс-әрекеттерін немесе одан жақсырақ, әділдірек болғысы келетіндігі жайлы пікірлерін сұрауға болады. Тағы бір маңызды жайт, олар өздерінің балалық елестерінің негізінде өз оқушыларын терең сезіне алуына үйрету.

**«Менің ең қиын оқушым» жаттығу.**

 **Мақсаты:** Мұғалім бойында балаға деген жағымды –эмоцияналды қатынасын дамыту , қиын балалармен қарым-қатынаста тәжірбие алмасу.

 Топ мүшелерін шеңбер бойымен өздерінің тәжірбиесінде кездескен бір қиын оқушы жайлы оның түр әлпетін, өзін сабақта қалай ұстайтындығы, оның үлгерімі, соған байланысты қандай қиын ситуациялар болған және т.с.с. жайттарды баяндап беру тапсырылады. Мұғалім оған әсер ету үшін қандай амалдар қолданғанын суреттеуі керек. Топ мүшелері өздерінің тәжірбиесін пайдалана отырып ол балаға әсер етудің эффективті тәсілдерін табуға көмек береді.

**«Интонация » жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалімдердің коммуникативтік мүмкіндіктерін диапазонын кеңейту.

 Топтың әрбір мүшесі оқушыға арнап бір мадақтау фразасын айтуы керек. Мысалы: « Жарайсың! Сенде барлығы дұрыс. » Бұл фразаны қатысушы бет әлпетін және интонациясынәртүрлі етіп кемінде бес рет қайталауы қажет. Топ қай фразасы сәтті және қайсысы сәтсіз болғанын анықтайды.

 Психолог әрбір мұғалімге оқушылармен қарым-қатынаста мәнерлі және әсерлі интонациясын табуға көмектеседі.

**«Айна » жаттығуы.**

 **Мақсаты:** Мұғалімнің коммуникативтік мүмкіндіктерін дамыту.

 Қатысушылар екі-екіден топқа бөлінеді. Әр топта біреуі жүргізуші, ал екіншісі оның айнасы болады. Жүргізуші қолдарымен спонтонды әрекеттер жасайды. Ал екінші адам айнадағы бейнесі сияқты синхронды қайталауға тырысуы керек. Мұндай вербальді емес коммуникацияда пайда болатын ойыншылар арасындағы психологиялық байланыстармен қиындықтардың туу сәттерін талқылайды. Психолог өзімен қарым-қатынастағы партнерді дұрыс түсіну және сезінудін маңыздылығын, адамдар арасындағы индивидуалды-динамикалық айырмашылықтар қандай болатындығын «осы жерде және қазір» тәжірбиеде сезінуі қажет екендігін топтың әрбір мүшесіне айтуы қажет.