**Достық еліне саяхат**

Тәрбие сағатының тақырыбы: Достық еліне саяхат

Мақсаты:

Оқушылардың қарым - қатынасын нығайту. Сынып ішінде ауызбіршілікті сақтауға шақыру.

Түрі: Психологиялық тренинг (Қарым - қатынасты коррекциялау)

Қажет құрал - жабдықтар: плакат, маркер, шеңбер.

Барысы:

І. Келісім шарт.

Оқушылармен тренинг ережелерін қабылдау: ағайды тыңдау, белсене қатысу, өз ойын жасырмай айту, т. б,

II. Амандасу

«Шаттық шеңбері»

Көтеріліп көкке күн,

Күлімдеді маған да,

Күлімдеді саған да,

Нұрын шашып баршаға.

- Балалар ең алдымен біз «ДОС» деген кім, «ДОСТЫҚ» деген не екенін анықтап алайық. Сендер өз ойларынды айтындаршы

III. «Бірлік»

Балалар шеңбер құрып, екі жақ көршілерінің қолын ұстап тұрады. Сол қалпында, жұдырықтарын ашпай шеңбердің ортасынан өту керек.

IV. «Менің досым?»

Балалар өз достары жайында әңгімелейді.

Оқушылар айтқан ойлары тренермен бірге талқыланады.

V. «Шағын лекция»

Енді, мен сендерге Дастан деген баланың басынан кешкен мына оқиғаны айтып берейін, тыңдаңдар.

Бірде Дастан әжесіне қонаққа келді. Аулаға шықса, сол ауланың балалары ойнап жүр екен. Олармен танысқысы келген Дастан, балаларға жақын келіп:

- Салем! Мен Дастанмын. Мен сендермен ойнаймын – деді.

Қалай ойлайсыңдар, балалар ойнайды ма? Неге?

- Балалар Дастанның өз - өзіне сенімді бұйыра сөйлегенін, менсінбеген түрін ұнатпай онымен достаспады. Ренжіген бала әжесіне келді. Ал, әжесі немересіне өзінің білетін әдеп сақтау құпиясын әңгімелеп берді. «Кеудеңді көтерсең, достарыңнан айырыласың». Бұл оқиға сендердің де естеріңде болсың.

VI. « Мен қолды таңдаймын»

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады.

Барлығы қол ұстасып, көздерін жұмып тұрады (тыныш ойналады).

«Тыңдаңыздар. Сіздер ұстап тұрған көршілеріңіздің қолдарына, оң қолыңыздағы қолға назар аударыңыз. Ол қандай? (кішкентай, нәзік, батыл, суық, т. б.) Бұл саусақтар қандай ақпаратты сізге беретінің тыңдаңыздар. Енді назарды сол қолға аударып, оны тыңдаңыздар. Енді көздеріңізді ашып, өздеріңіздің сезімдеріңіз туралы айтыңыздар, қолдарыңыз бір біріне тигенде не сездіңіздер?»

VII. «Сиқырлы кесе»

Қатысушылар қолдарын тізеге қойып, еркін отырады. Көздерін жұмып, терең және бірқалыпты тыныс алады. (баяу музыка ойнап тұрады)

- Көз алдымызға аппақ кеңістікті елестетеміз, барлық зейінімізді соған шоғырландырамыз. Сіз сол кеңістіктен бір кесені көресіз. Оны өзіңізге түске бояңыз. Тағы бір сол кесеге анықтап қараңыз. Енді кесені өзіңізге ұнайтын бір шырынға толтырыңыз. Оның жанына ойша басқа біреудің кесесің, бөтен бір кесені салып көріңіз. Кесе бос. Өз кесеңізден бос кесеге құйыңыз. Жанында тағы бір бос кесе пайда болды. Оған да құйыңыз. Қараңыз, тағы да бос кесе, тағы, тағы....... Бос кеселерге өз кесеңізден құя беріңіз, аямаңыз. Ал енді өз кесеңізге тағы да қараңызшы. Ол тағы да толып тұр! Оған не болды? Неге былай болады?

Егер біз біреуге бірдеңе берсек, ол бізге қайтып келеді. Адамға жақсылық жасап, оны сыйласақ, бізге де қоршағандар соның бәрін қайтарады.

VII. Рефлексия.

«Кешірім»

Балалар еркін жүріп, достарынан, ата - аналарына, мұғалімдерден ренжіткені болса кешірім сұрап, құшақтасу керек.

**Психологиялық ойын жаттығулар жинағы**

1. **«Дос достыққа» сергіту ойыны (5 минут)**

Нұсқау: Қазір сіздер өте бір қызық ойынды ойнайсыздар. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңізге серіктес тауып алыңыз да тез-тез онымен қол алысыңыз. Ал енді бір-бірімізбен «сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

«Дос достыққа» деген бұйрықты естігенде жұптарыңызды айырбастайсыздар.

Бүгін біз ой, сезім және мінез-құлық бір-бірімен қалай байланысты екендігін білеміз.

1. **«Біз, біздің және оқушылардың құқықтары» коллективтік ойыны (10 минут)**

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзіңді бейнелей отырып, бірлесіп сурет салу.

***Талдау:***

* Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
* Өзіңді қандай күйде бейнеледің?
* Қандай құқықтарыңды сен ең маңызды деп есептейсің?

**Құқықтары қаралады:**

Өмір сүруге құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғануға құқығы.

Оқуға құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, милиционерден, ұстаздан көмек сұрауына құқығы бар.

Төңірегіндердің сый-құрметіне бөленуге құқықты.

«Жоқ» деген сөзді айтуға құқықты.

Басқа да балалардың және басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары бар.

1. **«Ақсақ маймыл» жаттығуы (5 минут)**

Қатысушылар өздерін емін-еркін сезініп, жайғасып отырады. Жүргізуші (психолог): «Қазір мен сіздерге тапсырма берем, бұл тапсырманы менің «бастаймыз» деген сөзімнен кейін орындаймыз, «тоқтаймыз» деген кезде тоқтаймыз. Егер берілген ережені белгілі себептермен бұзып алсаңыз, бір рет қолды шапалақтап белгі беріңіз.Басқа нәрсеге алаңдасаңызда осылай жасаймыз» Енді бәріміз көзімізді жұмамыз да «Ақсақ маймыл» туралы ойламаймыз. «Бастаймыз».

***Талқылау:***

1. Тапсырма орындау барысында қандай жағдайлар кедергі болды?
2. Қандай әсер алдыңыз?
3. Ойды игеру мүмкін ба екен?
4. **«Мен – үйде» және «Мен - жұмыста» жаттығуы (10 минут)**

Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанаға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанаға «Мен жұмыста» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс –тұрыстарыңызды жазыңыздар.

Талқылау:

1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жасаңыз.
2. Қай бағананы толтырған оңайға соқты? Қай бағана көптеу болды?
3. Не себепті айырмашылықтар болады?
4. Бұл бағанадағы жағдайлар сәйкес келу керек па? Неге?
5. **«Үш жыл» жаттығуы (15 минут)**
6. Бәріміз емін - еркін отырып, терең дем аламыз. Ешқандай нәрсе ойламауға тырысайық.
7. Елестетіп көріңіз, сіз өзіңіздің үш жыл өміріңіздің қалғанын білдіңіз. Бірақ осы үш жыл ішінде сіз ешқандай да ауырмай, деніңіз сау болып өмір сүресіз. Сіз бұл хабарды естігенде қандай күйде боласыз? Бірден болашағыңызға жоспар құрасыз ба әлде аз уақыт қалғанына өкінесіз бе? Қағаз бетіне түсіріңіз.
8. Осы қалған өміріңізді кімдермен бірге сүрер едіңіз? Қай жерде сүрер едіңіз? Жұмысыңызды жалғастырасыз ба? Осы уақыт аралығында не істеп үлгеру керек? Осылардың барлығын қысқаша қағаз бетіне түсіріңіз.
9. Осы осы үш жылдағы өміріңіз бен қазіргі өміріңізді салыстырыңыз.
10. Қандай ұқсастықтар бар және қандай айырмашылықтар бар? Сол өмірден бүгінгі өміріңізге не қосар едіңіз?

***Қорытынды:*** Енді бұл «үш жыл өмір» - тек ойын үшін жасалған жаттығу деп қабылдап, ол ойдан арылыңыздар. Бұл ойыннан өздеріңізге не алар едіңіздер? Бұл жаттығуды жасай отырып сіз қандай тәжірибе жинақтадыңыз? Қағаз бетіне түсіріңіз.

1. **«Рахмет» жаттығуы**

Қатысушылар ортада шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші (психолог) ойша осы сабаққа келгенге дейінгі көңіл-күйлерін, ойларын, жағдайларын, себептерін сол алақанға, ал бүгінгі сабақтан алған әсерлерін оң алақанға салуын сұрайды. Мұнан кейін барлығы бір уақытта алақандарын қатты соғып «Рахмет» деп айқайлайды.

***Талқылау:*** Қандай сезімде болдыңыздар?

**Сабақтың рефлексиясы:**

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

***«Өмір тамаша!» Ойын-тренинг.***

Қазіргі таңда өз өмірін бағаламау, саналы түрде одан бас тарту әрекеті бүкіл жаһандық қоғамдық мәселеге айналып отыр. Бала психикасы өте нәзік, жаралы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан, оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманның көмегі қажет. Өзіне-өзі қол салуға қатысты әрекет – мінез-құлықтың бұзылу формасының ең шегі. Соның ішінде 9-10 сыныптармен жүргізілген ойын-тренингті  назарларыңызға ұсынып отырмын.

**Ойын-тренингтің мақсаты:**

**1.**Өмір адам баласына бір-ақ рет берілетін өте қымбат сый екенін түсінуге, асыл қасиет адам бойында болатынын түсінуге ықпал ету;

**2.** Жақсы қасиетке үйретіп, жаман қасиеттен жиренту арқылы адамгершілік сезімдерін дамыту;

**3.**Оқушылардың өздерін жан-жақты тереңірек ашуына бағыт бағдар беру, оқушы көзқарасын қалыптастыру.

**Сабақтың түрі:**психологиялық ойын-тренинг.

**Сабақтың әдісі:**пікір алмасу, ой бөлісу, сөз жарыстыру, ойын жаттығуларын орындау.

**Көрнекіліктер:**« Өмір қымбат сый», «...әрбір қиын мәселенің шешілетін жолы бар». Слайд.

**Ойын-тренинг барысы:**

1. **Кіріспе.** Психологтың сөзі.

Адамның өзін-өзі тәрбиелеуде асқан шыдамдылық, қиыншылықтарға төзімділік, ерекше ұстамдылыққа машықтануы керек. Ата – ананың тілегі – баласының жақсы адам болуы, еңбексүйгіштігі, оқу мен еңбектегі табыстары. Өмір дегеніміз – арнасы кең өзен. Сол өзеннен өз арнаңды тауып ағу – басты мақсат.

1. **«Сын түзелмей, мін түзелмейді» психологиялық ойын.**

Бұл ойында оқушы алдында екі орындық тұрады. Оқушы өз сыныбындағы бір оқушының немесе ұстазының бойындағы жақсы-жаман қасиеттерін «Алтын орындыққа» немесе «Қара орындыққа» отыру арқылы айтады.

Психолог: Ойын барысында оқушылар «Дос жылатып, дұшпан күлдіріп айтады»,»Егер сені ешкім қадір тұтпаса, мұның себебі өзіңде», «Қызғаншақтық-таяз ақылдың белгісі» деген мақалдарды ұстанды. Адам бойындағы сан түрлі ізгілік қасиеттерді адамгершілік қасиеттермен толықтырып отырсақ, қоғам алдындағы борышымызды ақтаған, өмірге бағыт-бағдар алған болар едік.

1. **Жаттығу.«Сөйлемді жалғастыр»**

Жақсы өмір – бұл......

Бақытты адам – ол.......

Мен адамдардың ....... жоғары бағалаймын.

Менің өмірімнің маңызы мынада.....

 Менің өмірім – ол ...

Менің көңіл-күйім көбінесе ...

 Менде нашар көңіл-күй пайда болады, егер...

 Айналадағы әлем-ол...

 Менің достарыма деген қарым – қатынасым...

Жалғыздық мен үшін ол ...

 Оқу мен үшін ол...

 Егер мен оқудан шығып кетсем...

 Мен ойлаймын, біздің отбасымыздың бір-біріне деген қарым-қатынасы...

 Отбасылық қарым-қатынас дегенді мен былай деп түсінемін...

 Неке (брак) мен үшін...

 Ата-анамның алкогольге деген қарым-қатынасы...

 Менің ата-анам спирттік ішімдіктерді ...... қолданады.

 Өз өмірімді қию  туралы ойлар мені....... мазалайды.

 Мен өз түрімді, кел бетімді........ деп ойлаймын.

1. **Пікір алмасу.(Оқушыларға сөз беріледі)**
2. Адам тумысынан жамандыққа үйір емес. Жақсылық адам бойына  бала кезде егіледі. Ол жылдар өте келе өніп шығады. Жақсылық өнімінің өніп шыққаны, оны жамандықтың арам шөптері басып кеткені сонда ғана белгілі болады.
3. жанұядағы тәрбиені адам өз өмірінің «алтын бесігі» мектеп қабырғасында жалғастырып, өмір заңдылықтарын үйренеді.
4. Кешірімді болу,кек сақтамау, әділ болу өмірге керекті қағидалар.
5. Барлық адамдар тең құқықты, ерікті, қадірлі. Өмір сүру құқығы адамның бас бостандығы мен жеке өмір сүру еркі қасиетті болып табылады.
6. Адам бойында жақсы қасиет әр оқушының өз отбасын сыйлауынан басталады.
7. **«Сенің есімін» жаттығуы.**

**Мақсаты:** топ ішінде жағымды атмосфера қалыптастыру, өздерін жоғары бағалауға дағдыландыру.

Әр оқушы өз есімін параққа жазып, әр әріпіне жағымды сөздер табады. Мысалы: Дамир

Д- денелі

А-аяулы

М-мықты

И-инабатты

Р-романтикалы

Жағымды сөздерді жазғаннан кейін барлығы оқып шығады.

1. **Жаттығу «Сиқырлы сөз – Иә»**

**Мақсаты:**көңіл-күйді көтеру, өзіне деген қалыптасқан қатынастан шығу.

Нұсқау: психолог әр түрлі сұрақтар дайындайды, кейін оқушылар өздері сұрақтарды дайындайды.

Мысалы: Сенде миллион теңге бар ма?

Саған мұхит ұнайды ма?

Сен мейірімдісің бе?

Сенің шұлығын жыртық па?

Сен билегенді ұнатасың ба?

Сен біреуге ғашықсың ба?           Т.б.

Сұрақтың дұрыс немесе бұрыстығына қарамастан оқушылар Иә деп жауап беру керек.

1. **Тренинг: «Тірек нүктесі» (өзі туралы жақсы пікір).**

Әр оқушы өзінің жақсы қасиеттерін тіке, сеніммен айтуы қажет. Алайда «бірақ», «егерде», «мүмкін» деген сөздерді қоспай айтуы керек. Оқушы бойындағы аталған қасиеттеріне яғни тірек нүктелеріне, күшті жақтарына түсінік беру міндет емес. Оған сенудің өзі жеткілікті.

1. **Оқушыларға кеңес.**
2. **Қорытынды.**

Релаксационный тренинг – игры и упражнения

Мышечная гимнастика

Цель: мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжений, осознание разделенности групп мышц.

Упражнение должно выполняться индивидуально, ежедневно; утром или перед сном. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

1.Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение — расслабление» делаются последовательно по каждому заданию.

2.Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое — со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

3.Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.

4.Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

5.Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх.

Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног.

Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

 Упражнение доверяющее падение

Цель: осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнером, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на пол нельзя

разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан — это «страх вообще»).

Участники делятся на пары: один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями. Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание — на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполнят упражнение, можно поделиться ощущениями в группе. Преодоление страха «бросанием» тела часто вызывает крик, вибрации в теле.

 Упражнение электрический ток

 Цель: последовательное освобождение групп мышц от напряжения, энергетизация тела.

Участники стоят «стайкой». Руки опущены вдоль тела. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрический ток, через минуту вибрации распространяются на всю кисть, затем с интервалом в

минуту они будут захватывать руку до локтя, плеча, верхнюю половину туловища и, наконец, все тело.

Участникам можно предложить иначе оправдать вибрации по собственному выбору (одни дрожат от холода, другие воображают себя каким-нибудь предметом и т. д.). Упражнение имеет ярко выраженный физиологический эффект: ощущение тепла, покалывание кожи, автоматическая концентрация внимания на внутренних ощущениях (если нет специального задания— другого объекта); снимаются также и психические блокировки.

Продолжительность выполнения упражнения — не менее 6 мин.

Развитие памяти

**«Забавные рисунки».** На листах бумаги нужно нарисовать забавные несуществующие предметы - фрукты, овощи, животных и т.п. Каждому предмету придумывается необычное название. Затем детям показывают рисунки и говорят названия каждого из них, предварительно предупредив, что их нужно запомнить. Потом рисунки убирают, а через несколько секунд показывают снова, а дети вспоминают их названия. Если вы играете с одним ребенком, то он просто должен будет назвать как можно больше предметов. Если с несколькими - устройте соревнования, начисляя за каждый угаданный предмет один балл или выдавая поощрение.

***Развитие мышления и воображения***

**«Как связать два слова?»** Эта игра развивает воображение и умение устанавливать ассоциативные (смысловые) связи. Ведущим в этой игре выступает взрослый. Он называет два любых слова, например, "петрушка" и "бабушка". Дети должны объяснить, как эти слова связаны между собой. Варианты могут быть самыми разными: бабушка выращивает петрушку на подоконнике; у бабушки кучерявые, как петрушка, волосы и т.д.

***Развитие ответственности при принятии решения***

**«Кто во что горазд»**Эта игра учит серьезно и ответственно относиться к роли лидера.Всем предлагается приказать ведущему что-нибудь сделать. После того как все приказания произнесены вслух, игрокам сообщаютправила игры. Они заключаются в том, что каждый играющий сам должен выполнить свое приказание. Если ребенок, придумывая задание, не позаботился о том, легко ли его выполнить, в следующий раз он будет серьезнее.

***Развитие переключения внимания и произвольности выполнения движений***

**«Летает – не летает»**Ведущий называет предметы. Если предмет летает – надо поднять руки, если не летает – руки опущены. Ведущий сознательно ошибается, показывая неправильное движение. У многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживать и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

***Развитие умения сдерживать свои эмоции***

**«Сюрприз»**К игре необходимо подготовиться заранее: сделать небольшие подарки-сюрпризы, завернуть их в красивую обертку. Вложить, например, несколько коробочек одна в другую, наподобие матрешки, и красиво завернуть.

Ведущий вызывает кого-то из играющих и торжественно вручает ему подарок. Игрок начинает развертывать этот подарок, а ведущий заинтересовывает его, говоря: «Твой подарок – чудесная вещь… Это игрушка, изготовленная в далекой теплой стране, она пользуется большой популярностью во всем мире…». На самом деле игрушка может быть простой свистулькой или еще какой-то мелочью. Важно смотреть на реакцию участника игры, пока он будет разворачивать подарок.

Если игрок не выразит своих эмоций, спокойно справится с заданием и развернет игрушку, его сдержанность можно отметить довольно высоко. На всех этапах важно следить за эмоциями игроков, особенно после того, как они увидят игрушку.

Игру можно разнообразить и таким образом: каждый игрок должен развертывать свой подарок неторопливо, так, чтобы не повредить упаковку и оберточную бумагу. В этом также проявляется умение сдерживать свои эмоции. Нетерпеливый игрок будет стараться как можно быстрее увидеть сюрприз, поэтому он не проявит аккуратности и осторожности.

***Развитие умения находить*** ***позитивные моменты в любой ситуации***

**«Таланты и поклонники»**Дети могут комплексовать по самым различным поводам. Например, они не умеют рисовать. Задача игры – помочь избавиться от комплекса и учить детей уметь находить позитивные моменты в любой ситуации. Ведущий предлагает ребятам что-то нарисовать. Каждый изображает то, что он умеет. Если участник игры умеет хорошо рисовать, он может набросать что-то сложное, если нет – рисунок может быть самым простым. Через некоторое время рисунки выносятся на всеобщее обсуждение. Особое условие – нельзя говорить, что рисунок плохой, нужно только подчеркивать его достоинства. Все ребята поддерживают обсуждение каждого рисунка, высказывая свое мнение. Можно отметить, что очень талантливо подобраны краски, что сам замысел очень интересен, и т. д.



