

**11. «Тыныштықты жақсы көретін патша»** Патша шуды жек көреді, сондықтан ханзаданың көңіл - күйін бұзбау үшін барлығымыз шуламай тыныш қозғаламыз. Патша аяқтың ұшымен жүреді, оның жүрісі жеңіл, баяу. Бұл ролді бір бала атқарады.

Жүргізуші келесі сөзді айтады: «Барлық балалар, патшадан басқа бөлменің әр жеріне тұра қалады. Патша саусағын ауызына тигізіп, «Ш - ш - ш, ханзада келе жатыр!» деп, бөлмені аралай бастайды. Барлығы «қатып» қалу керек, ал патша әрқайсысын айналып шығады. Кез келген баланың қасына келіп, саусағын баланың мұрнына тигізеді. Сол бала аяқтың ұшымен патшаның артынан жүре бастайды. Келесі балаға жақындаған патша саусағын баланың мұрнына тигізеді, ол бірінші баланың соңына тұрып, аяқтың ұшымен патшаның артынан жүре бастайды. Сол тәртіппен ойын жалғаса береді. Барлық балалар патшаның артына жиналғаннан кейін, патша кез келген артындағы балаға қарап, «Ш - ш - ш» дейді, сонда сол бала өз орнына тыныш, аяқ ұшымен оралады. Барлығы орнына тұрғаннан кейін ойын аяқталады.

"Қисық сурет" атты суретті жаттығу өткізіліп, оң және сол жарты шарлар басымдылығын анықтауға арналған қысқаша тест, сонымен қатар оптимистік бағдарды анықтауға арналған сауалнама алынды.

## «Тазару» жаттығуы

Терең дем алып, демді барынша қайта шығарыңыз. Денеңізді босатыңыз. Өзіңізге былай деңіз: Мен өмір сүруіме кедергі келтіретін барлық өкпе, реніштен тазарғым келеді. Мен барлық қысымнан осылайша босаймын. Барлық ескі реніш, өкпелерден құтылғым келеді. Мен жанға рахат жайбырақаттылықты сезінемін. Мен өз қалпымдамын. Өз өмірімнің ағынымен барамын Бірақ өкпені ұмыттым, кештім.

Жас мамандарға арналған кәсіби бейімделуге көмектесетін тренингтің өткізілуі бойынша анықтама

Мақсаты: жас мамандардың кәсіби сана шеңберін кеңейту, кәсіби іс - әрекеті барсында пайда болатын қиындықтарды шешу дағдыларын дамыту, олардың психикалық қысымдарын төмендету, ішкі психикалық күшті дамыту.

Барлығы алты жас маман қатысты. Алдымен өткізілетін іс - шараның мақсат - міндеттері ескеріліп өткен соң, әрбір қатысушымен амандасу рәсімі өткізілді. Қатысушылар өздері туралы толығырақ айтып кетті, сөйтіп бір - бірімен жақынырақ танысты.

"Ұжымда" Сергіту сәтінде оқушылардың көңіл - күйін және есте сақтауын дамытуға арналған психологиялық жаттығулар

## **«Атомдар мен молекулалар»**

Әр қатысушы - жеке атомдар. Жүргізушінің айтуы бойынша атомдар қозғалысқа түседі, бір - бірімен жеңіл қақтығысқа түседі. Жүргізуші қанша атомның қосындысынан молекула құралатынын айтады, сол кезде сол санға сай бірігіп тұра қалу керек. Молекула құрамына кірмей қалғандар ойыннан шығады.

## **Афирмациялар**

«Ол жасаған іс менің де қолымнан келеді», « Мен жетістіктің адамымын», « Менің жағдайым күннен – күнге жақсаруда»

## **«Таңғажайып дорба» ойыны**

Дорбада бірнеше жеміс, көкөніс бөліктері бар. Бала көзі жабылып, дорбадағы заттың дәмін татып, оның қай жеміс екенін, дәмі, исі, формасы, түсі жайында ажырата баяндайды.

## **Мен қандай адаммын?**

Әр қатысушы өзінің жағымды, жағымсыз қасиеттерін айтады. Сол бойынша қорытынды жүргізіледі.

## **Менің қиыншылықтарым**

Қатысушылар бастарынан өткен қиыншылықтарды естеріне түсіріп, ортаға салады, өзгелермен ой бөліседі.

## **Есте қалған қызықты оқиға**

Топ дөңгеленіп отырып, қатысушыларға доп беріледі. Допты бір - біріне кезектесіп беріп, есте қалған қызықты оқиғаларды айтады.

## **Ұқсастық шегі**

Қатысушылар жұптасып отырады. Жұбына қарап, ұқсастықты тауып жазады. Ұқсастығын оқып, ой бөліседі.

### **«Сиқырлы сөздер» ойыны**

Мұғалім кез - келген өтінішті айтады, ал оқушы оны әдепті түрде айтуы керек. Мысалы: Айнаш, дәптерді бер. «Айнаш, өтінемін дәптерді берші» Ізеттілік туралы ертегі тыңдау

### **«Ең жақсы» ойыны**

Қатысушылар екі топқа бөлінеді. Әр топқа мынадай нұсқау беріледі. Берілген мінездеме қай мамандыққа сай екендігін айту қажет. Ең ақшалы, ең жасыл, ең тәтті, ең күлкілі, ең ұсқынсыз, ең қарым - қатынасы күшті, ең жауапты, ең салмақты

### **«Жағдайлы волейбол» ойыны**

Мұғалім әділдік пен әділетсіздікті көрсететін жағдайларды айтады, сол арада дұрыс жауапқа бала допты қағып алады, бұрыс жауапқа қағып алмайды

### **«Кездесу» ойыны**

Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама – қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір - біріне қарап, баланың қасиетін айтады.

### **Ассоциация «Жанұя»**

Психолог допты лақтыру арқылы ата - анаға сұрақ қояды, олар жауап береді.

## **«Сиқырлы жұмыртқа» ойыны**

Әр оқушы жұмыртқа бейнесінде берілген формаларға жаңа зат пайда болатындай етіп, аяқтап сурет салады.

## **«Әрқашан күн сөнбесін!» жаттығуы**

Тақтаға бұлт басқан күннің суреті ілінеді. әр бұлтта тапсырмалар берілген. Соларды орындау барысында күннің көзі ашылады.

## **«Өкпені еріту» жаттығуы**

Тып - тыныш денеңізді бос ұстап отырыңыз. Өзіңізді қаракөлеңкеде театрда отырмын деп есептеңіз. Алдыңыздағы шағын сахнаға ( ең жек көретін, көргіңіз келмейтін ) сіз кешіруге тиісті адамды қойыңыз. Мейлі ол сізді қазір ренжітсін, бұрын ренжітсін, қазір өмірде бар болсын, әлде өмірден өтіп кетті ме, оған мән бермеңіз. Көз алдыңызға елестеткенде оның жағдайы жақсы, жүзіне күлкі үйірілген жағдайда болуы керек. Оны бақытты деп біліңіз. Бірнеше минут оның жүзін анық көз алдыңызда ұстап тұрыңыз. Сонан соң барып ол бейнемен қоштасыңыз. Сіз кешірген адам кетісімен сіз өзіңізді сахнаға қойыңыз. Өзіңізді де тек жақсы жағдайда елестетіңіз. Бақытты, күлкі үйірілген жүзбен тұрыңыз. Бұл әлемдегі жақсылық барлығыңызға да тең жететінін ұғыңыз.

# Психологиялық ойындар

## Психологиялық ойындар

### **«Суреттерді аяқтайық» жаттығуы**

Мақсаты: Оқушылардың логикалық ойлауын, көру арқылы есте сақтауын, ойша жұмыс істей білуін дамыту.

Алдын - ала тақтаға мысықтың және қоянның құлақтары салынған плакат ілініп дайындалады. Оқушылардың көздері шарфпен байланады да, олар кезек - кезекпен шығып, бірі денесін, бірі басын, бірі аяғын салады, осылайша жалғаса береді.

### **«Түрлі – түсті доптар» жаттығуы**

Мақсаты: оқушылардың есту арқылы есте сақтауын дамыту

Қағаз бетіне екі кішкентай қызыл және жасыл доп, қызыл доп пен жасыл доптың ортасына үлкен көк доп сал, ал жасыл доптың жанына кішкентай сары доп сал.

### **«Менің көңіл - күйім» жаттығуы**

Мақсаты: көңіл - күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу.

Алдарыңдағы бланкіге өз көңіл - күйлеріңді суреттеп салыңдар.

### **«Мен басқаның көзімен»**

Ортаға бір оқушыдан кезекпен шығып, қалған қатысушылар ол жайлы қандай ой - пікірде екенін айтады. Оқушы өзін басқаның көзімен қандай адам екенін анықтайды.