**Н.Қасымбеков атындағы шағын жинақты бастауыш мектебі**

****

**Аутодеструктивті мінез-құлықтың**

**алдын алу жұмыстары**

Түсінік хат.

Қоғамдық өмірдің төрінен орын алып, өсіп келе жатқан жас ұрпақтың арасында жаппай өрістеген әлеуметтік дерттің, келеңсіз құбылыстардың астары мен мәнін жас ұрпақтың тәртіпсізденуінің себебі мен салдарын бағындап оның алдын алудың, жас ұрпаққа тәлім – тәрбие беріп, оларды қоғамдық өмірге белсенді азамат ретінде қосудың жолдары мен айла амалдарын іздестіру біздің басты міндеттеріміздің бірінен саналады.

Девиантты мінез – құлық пен біздің мемлекетіміздің ғана емес, әрбір әлеуметтік қоғамның маңызды мәселелерінің бірі болып табылады.

Психологиялық диагностика

І.Психологиялық диагностика – жеке тұлғаның жеке және жас ерекшелігін, тұлғааралық қарым-қатынасын зерттеу. Психологиялық диагностикалық іс-шараға кіріспестен бұрын, оқу жылы басында өзара келісім шарт негізінде, ата-аналар жиналысы барысында тестілеудің мақсаты мен міндетін түсіндіру, олардың жазбаша рұқсатын, қолдарын жинау арқылы оны жүзеге асыру қажет.  
II.Психологиялық түзету – балаларды жеке тұлғалық дамуындағы психологиялық ауытқуларынан арылту, түрлі жағымды іскерлік пен дағдыларды қалыптастыру. Психолог жұмысындағы түзету-дамыту бағыты, қызметтің ең қиын тұсы. Сондықтан да бұл бағыт практик-психологтан жоғары базалық психологиялық білімді және арнайы психологиялық дайындықты талап етеді. Жаңадан жұмыс бастаған психологтар психологиялық дамыту бағдарламаларын тереңірек зерттеп қарастырған дұрыс.

**Аутодиструктивті мінез-құлықты балалармен жүргізілетін психологиялық**

**сүйемелдеу бағдарламасы**

**Бағдарлама мақсаты:**

Аутодиструктивті мінез-құлықты балалардың психологиялық дайындық дағдыларын

қалыптастыру, өз-өзіне сенімділіктерін жоғарылату.

**Міндеттері:**

- Оқушылардың эмоционалдық және физикалық қысымдарын азайту

- Стресске төзімділік деңгейін көтеру;

- Тез есте сақтау тәсілдерін үйрену;

- Психологиялық қолдау көрсету;

**Жүргізу әдістері:** Диагностикалау, бақылау, әңгімелесу, қысқалекциялар, тренингтік жаттығулар, жеке және топтық кеңес беру, жаднамалар тарату;

**Оқушылармен төмендегі бағыттар бойынша жұмыстар жүргізіледі:**

**● Диагностикалық**

**Мақсаты:** Тәуекел топты анықтау, оқушының стресске төзімділік деңгейін зерттеу;

- Үрей деңгейін анықтау әдістемесі

-Темпераментті анықтау әдістемесі

- Тренинг «Таныстық»

-Тұлғалық өзіндік бағалау СБЗ зерттеу

- «Ағаш телімі» проективті әдісі

-«Отбасы суреті» әдісі

-«Стресске бейімділік деңгейін анықтау» Авторы: Э.Ховард

-«Әлемдегі жоқ жануар» проективті әдісі

- Тренинг «Ашу-ызамен не істеу керек?»

- «Өмір мен үшін қымбат» ЭССЕ

- Тренинг «Өз жұлдызыңды тап» бейнеролик

- «Досыңа хат». Хат жазу

-«Агрессивтік белгілері » «діс»

- «Мен қандаймын» әдісі

- Тренинг «Мен өзімді мақтан етемін»

- «Мандала» әдісі арттерапия

- Тренинг «Күйзелістен қалай құтылуға болады?»

- « Сынып аралық социометрия» әдісі

- «Кактус» әдістемесі

- Тренинг «Сезімдер. Мінез-құлық»

- Әңгімелесу «Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»

**● Ағартушылық**

**Мақсаты:** Топпен практикалық жұмыс, ата-аналардың психологиялық білімдерін жоғарылату;

**●Түзету-дамытушылық**

**Мақсаты:** Айына 1 рет тренингтер ұйымдастыру, оқушылар бойындағы эмоционалды қысымды шығару, тәуекел топ оқушыларын бақылау, өз-өзіне сенімділік деңгейін арттыру;

**Темперамент анықтау тесті.**

Сенің жақсы көретін ансамбілің немесе тобың МузАрт т.б. концерт қойып келді. Сен зорға дегенде билет алдың . концерт көруге келдің. Сәл кешігіп калдың. Концерт басталып кетті. Есік жабық. Клубтың іші лыққа толы. Әйнек есіктен іші көрініп тұр. Сығылысқан адам. Контролер есіктің ішін іліп алып тұр. Сен не істер едің?

А) Бар күшіммен есікті ұрып, «Аш» деп айқайлап, есікті теуіп, билетті көрсетіп айқай шу шығармын . (Холерик)

Б) Қайтсемде, есікті аштырып алу жолдарын іздестіремін. Контролерға жабық тұрған есіктен жылы – жылы сөздер айтып. т.с.с. (Сангвиник)

В) Іштей өзімнен – өзім қатты ашуланып «Мен сондай жолы болмайтын бір құрған адаммын, құдай – ай» т.с.с. Өзімді – өзім кінәләп кетіп қаламын. (Меланхолик)

Г) Жарайды, бұл жолы болмаса келесі жолы деп қаламын (Флегматик )

**«Таныстық» тренингі**

**Мақсаты:**

Біріңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңіне қажетті оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын, сенімділігін арттыру.

**Міндеттері:**

1. Стреске қарсы тұруын арттыру;

2. Сенімділік мінез-құлық дағдысын арттыру;

3. Эмоциялық ерік-сферасын дамыту;

4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру;

5. Ішкі резервтерін тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту;

**Қажетті құралдар:** түрлі бейнелеу құралдары, түсті қағаздар.

**Әдістер:** ойын әдістері, топтық пікірталас.

**1.«Топтық сәлемдесу» жаттығуы.**

**Мақсаты:** Қарым-қатынас дағдыларын, топтық өзара әрекеттесу әдістерін дамыту, күйзелісті төмендету.

**Нұсқау:** Қыс, көктем, жаз, күз белгілеріне қарай 4 топқа бөлінейік. Әр топтың міндеті – мимика мен ишарат арқылы басқа топтарға сәлемдесу түрлерін ойлап, құрастыру.

**Талдау:**

Жаттығу сіздерге ұнады ма?

Сіздің топ бұл тапсырманы қалай орындады?

Сәлемдесу әдісі тез ойлап табылды ма?

Сәлемдесу әдісінің идеясын топтан кім ұсынды?

Қай сәлемдесу түрі сіздерге өте ұнады?

Бір-біріңе өзгеше сәлем берген кезде нені сезіндіңіз?

**2. «Шынын айтсам» жаттығуы.**

**Мақсаты:** Қорқыныш пен іштен қинаған сезімдерден арылту, адал болу, айналадағыларға топтық сенімді арттыру.

**Қажетті құралдар:**Аяқталмаған сөйлемдер жазылған карточкалар.

**Нұсқау:**Сіздердің алдарыңыздағы ортада бір буда карточкалар тұр. Қазір әрбіреуіңіз соған жақындап, бір карточка алып, аяқталмаған сөйлемді сол жерде жедел аяқтау қажет. Бірақ та, бәрін шын айту қажет. Егер топ мүшелері шындықты сезінбесе, онда сол адам қайтадан карточка алып, жаңа сөйлемді аяқтау қажет.

**3. «Бір-біріңе жақында» жаттығуы.**

**Мақсаты:** тактильді қабылдауды дамыту, бір-бірімен мейірімділік және қамқорлық қатынасты қалыптастыру.

**Нұсқау:**Сіздер бөлмеде еркін жүресіздер де, менің айтқанымды орындайсыңдар. Мен «бір-біріңе» деп айтқанда, сіздер өздеріңе жұп тауып алуларың керек. Жұбыңды тапқаннан кейін мен сіздерге жаңа тапсырмалар беремін. Бастаймыз: «Бір-біріңе!». Енді бір-біріңе қол беріп, бір-біріңнің аяғыңа аяғыңды, мұрынды мұрынға, құлақты құлаққа, бетті бетке және т.б. дене мүшелеріңді тигізіңдер. Осыдан кейін қайтадан өздеріңе басқа жұп тауып, жаңа ғана жасаған әрекеттерді қайталаңыздар.

**Талдау:** Өздеріңнің көңіл күйлеріңмен бөлісіңдер?

Бұл ойын неге бағытталған?

**4. «Стресті жеңу үшін не істеу қажет» мини дәріс.**

**Біріншіден:** стресс кезіндеағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Витаминдерді шамадан тыс пайдаланбаған жөн.

**Екіншіден:**денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, далада көп серуендеңдер.

**Үшіншіден:**психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер: баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандаңдар.

**Төртіншіден:**үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасыңның, жолдастарыңның, жақын-туыстардың көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңдар. Ата-аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағайларың мен апайларыңа және басқа жақын-туыстарыңа барып, амандығын білуге тырысыңдар.

**5. «Біздің топтың жүрегі».**

**Мақсаты:** жанашырлық сезімін, сенімділігін дамыту, топ ынтымақтастығын жетілдіру.

**Нұсқау:**Ватман қағазынан үлкен жүректі қайшымен қиып, қабырғаға жабыстырыңыз. Осыдан кейін әрбіреуіңіз түсті қағаздан кішкентай жүректі қиып, оған топқа арналған тілегін жазады. Осы қабырғаға жапсырылған ақ жүректе өмір жоқ, бірақ қазір әрбіреуің бұл жүрекке өздеріңнің жылы лебіздерің жазылған кішкентай жүректі жапсырып, үлкен жүрекке өмір беріп, тірілтеміз. Бұл топтың жүрегі болады.

**6.«Менімен бірге қайтала» жаттығуы.**

**Мақсаты:** ақпаратты жеткізіп және қабылдаудың жетістігіне әсер ететін факторларды дамыту.

**Нұсқау:** Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Көңілді музыка қойылып, оқушылар билейді.

Билеу келесі тәртіп бойынша жүргізіледі: біріншіден әрқайсылары қандай да бір қимылдар жасайды, ал жүргізуші қолымен шапалақ соққанда оң жақтағы көршінің қимылын орындайды. Егер де қатысушылар мұқият орындаса, әрқайсыларының қимылы шеңберден айналып өтіп «авторға» қайтып келеді.

**Талдау:**

Сендердің көңіл-күйлерің қалай?

Кімге өзінің қимылы қайтып келді?

Ол өзгерді ме, әлде сол қалпында қалды ма?

Қай қимыл бірінші болғанын көрсетіңдер?

**Қорытынды.**Оқушылар тренингтен алған әсерлерімен бөліседі.

**7-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

Суицидке бейімділікті зерттеуге арналған сауалнама  
(Тұлғалық сауалдама СБЗ)

Қазіргі таңда мектеп психологының ең бір маңызды жұмысының бірі оқушының өмірге деген құштарлығын арттыру, суицидтің алдын алу мәселесі. Дегенмен қазақша мәліметтер мен психологиялық тестер аз. Төмендегі психологиялық тест көмегімен СБЗ анықтауға болады. Берілген сауалдама 13 - 18 жас аралығындағы жасөспірімдердегі суицидалдық қауіпті нұсқамаларды анықтау үшін бағдарлаушы әдістеме ретінде құрылған, бірақ оны ересектерді зерттеу үшін де пайдалануға болады. Сауалнама невротикалық және күйзелістік жағдайларды анықтауға, сондай - ақ тез тіл табысқыштық деңгейін анықтауға арналған.

Сауалдамадағы шкалдардың жалпы саны – 4, сауалнама ұйғарымдарының саны – 74.  
  
1 шкала “И” – шынайылық шкаласы.  
Нәтижелердің дұрыстығын анықтайды.

8 – 10 ұпай жауаптар шынайылығының жоғарғы деңгейін білдіреді;

4 – 7 ұпай – орташа деңгей;

0 – 3 ұпай жауаптардың шынайылығының төмен деңгейін білдіреді, тек қана әлеуметтік қолдауға бағытталған бағдарлаулар зерттеу нәтижелілігін төмендетеді.

2 шкала “Д” – күйзелістік шкаласы.  
Күйзелістік жағдайға деген бейімділік деңгейін анықтайды.

17 – 21 ұпай – жоғарғы баға, бұл белгілер оның эмоцияналдық жағдайына, қоршаған әлеуметтік ортаға, өзіне деген көзқарасына, мінез - құлқына сай келеді.

8 – 16 орта деңгей,

1 – 7 ұпай – күйзелістіктің төмен деңгейі.

3 шкала “Н” – невротизациялықтың шкаласы.  
Невротизациялықтың деңгейін анықтайды.

17 – 21 ұпай – жоғарғы баға, эмоциялық тұрақсыздықтан, мазасыздықтан көрінетін невротикалық белгілерге сай келуі мүмкін.

4 шкала “О” – тез тіл табысып кетушіліктің шкаласы.  
Тез тіл табысып кетушіліктің деңгейін анықтайды.

17-21 ұпай – тез тіл табысып кетушіліктің жоғарғы деңгейі;

8 – 16 ұпай – орташа деңгей;

1 – 7 ұпай – төменгі деңгей. Тез тіл табысып кетушіліктің төмен деңгейі невротизацияның және күйзелістіктің жоғарғы көрсеткіштерімен бірігуі зерттелушінің «пассивті түрде өлімге келісім беруіне» дәрежесіне дейін апаратын қауіпті суицидалды нұсқаны білдіреді

**Зерттелушіге арналған нұсқама**

Сізді жақсы танитын және бұрыннан білетін адам сіздің айтқан сөздеріңізді сіздің атыңыздан айтатынын елестетіп көріңіз. Кейбір айтылған сөздері сізге сай келеді, кейбіреулері келіңкіремейді, сіз бұнымен келіспейсіз.  
Жауаптар бланкісіне сіз келіспейтін ұйғарымдарды белгілеңіз, сіз келісетін ұйғарымдарға “қосу” деген, ал келіспейтін ұйғарымдардың алдына сәйкесінше “алу” деген белгіні қойыңыз. Егер сіздің белгілегіңіз келмесе немесе белгілей алмасаңыз ұйғарым номерін дөңгелектеп қойыңыз. Ұқыпты болыңыз, тапсырма шектеулі уақыт ішінде орындалады. Дөңгелектеп белгілемей, мүмкіндігінше дәл жауап беруге тырысыңыз. Көп толғанып отырмауға тырысыңыз. Ең бірінші ойға келетін жауаптар ең дұрыс болып шығады.

**Ұсынылатын ұйғарымдар  
 (ұқыпты және мұқият болыңыз, нұсқаманы сақтаңыз)**1. Мен нұсқаманы мұқият тыңдадым және барлық сұрақтарға шынайы жауап беруге дайынмын.  
2. Мен жұмыс істегенде көңілімді басқа нәрсеге тез аударамын, қиялшыл және ұмытшақ болып кетемін.  
3. Мен мені қоршаған адамдарға қарағанда тез шаршаймын.  
4. Кей кездері мен мақтанамын.  
5. Жиі жағдайда менде көңіл - күйім көтеріңкі болып жүреді.  
6. Мені көңілсіз ойлар жиі мазалайды.  
7. Мен адамдармен қарым қатынаста болғанды ұнатамын.  
8. Мен аяғымның және қолымның мұздайтынын немесе жансызданып қалғанын жиі сеземін.  
9. Мен ренжігенім туралы ұмытып кетемін.  
10. Кейбір кездері самайымның дүңкілдегенін және мойынымның аясындағы тамыр соғысын сезінемін.  
11. Мен көңілді ортада көңіл көтергенді ұнатамын.  
12. Менің отбасымда жүйкесі тозған адамдар бар.  
13. Кей кездері мен өзім нашар білетін тақырыпта сенімді сөйлеуім мүмкін.  
14. Кей уақытта мен өзімді қорғансыз сезінемін.  
15. Менің көп жақсы достарым бар.  
16. Менің басым жиі аурады.  
17. Мен әрқашанда тез қозғаламын және белсендімін.  
18. Егер мен отырған кезде тез тұра қалсам, менің көзім қарауытады және басым айналады.  
19. Кей кездері мен проблемалардан қашу үшін ауруымды сылтауратамын.  
20. Кей кездері мен тиым салынған тақырыптарға қызығушылық танытамын.  
21. Менде жиі жағдайда жаман көңіл - күй болып тұрады.  
22. Менің достарым менің жұмыскерлігіме және шаршамайтыныма таң қалады.  
23. Мен сезімтал және тез қозатын адаммын.  
24. Өмірдегі барлық мәселелерді шешуге болады.  
25. Менде қалтырау ұстамалары болады.  
26. Мен көңілді анекдоттарды және көңілді әңгімелерді айтқанды ұнатамын.  
27. Уақыт өте келе менің үйден мүлдем кетіп қалғым келеді.  
28. Мен жиі түкке тұрғысыз нәрселерге бола қобалжимын.  
29. Мен өзімді ақтау үшін кей кездері өтірік айтамын.  
30. Кей кездері мен аяқ астынан тер басып кетеді.  
31. Мен өз уәдемді орындамайтын кездер болады.  
32. Кей кезде мен өзімді ештеңеге жарамсыз сезінемін.  
33. Маған менің кейбір таныстарым ұнамайды.  
34. Менің жиі тәбетім болмайды.  
35. Мен ең көңілсіз ортаның көңілін көтеру қолымнан келеді.  
36. Менің отбасы мүшелерімнің кейбір әдеттері ашуландырады.  
37. Мен бейтаныс адамдармен де сөйлесетін тақырып табамын.  
38. Маған мені үнемі бір күш басып тұратын сияқты сезінемін және мен босаңси алмаймын.  
39. Менің жиі өлгім келеді.  
40. Мені басқалар көңілді және тез тіл табысқыш адам деп ойлайды.  
41. Мен барлығын жүрегіме жақын қабылдаймын.  
42. Менің кеуде тұсымда және ішімде жағымсыз сезімдер пайда болады.  
43. Мен таныс адамдармен және бейтаныс адамдармен сөйлесе кетуге дайынмын.   
44. Егер мен бірдеңеге қатты ашуланып немесе толғанып тұрсам, оны мен барлық тәнімен сезінемін.  
45. Мен көп армандаймын, бірақ бұл жайлы ешкімге айтпаймын.  
46. Кей кездері мен өте белсендімін, ал кей уақытта белсенділігім тым төмен.  
47. Мен әркез шындықты айта бермеймін.  
48. Бәстескенде мен нені болса да істеуге дайынмын.  
49. Менің қатты уайымдайтыным соншалық, ол менің миымнан көпке дейін кетпей жүреді.  
50. Мен өзімді жиі шаршаңқы және әлсіз сезінемін.  
51. Мен басқалардың үстінен қалжыңдағанды ұнатамын.  
52. Басқалардың сыны мен ескертулері менің жаныма батады.  
53. Менің түсіме қорқынышты түстер жиі кіреді.  
54. Мен өз сезімдеріме бостандық беруге және жақсы ортада көңіл көтеруге бармын.  
55. Кей кездері еш себепсіз мен өзімді әлсіз сезінемін.  
56. Менің жиі ұйқым қашады.  
57. Кей кездері мен өсек айтамын.  
58. Мен барлығына жеңіл қараймын.  
59. Егер сәтсіздіктер менің өкшемнен басып жүрмесе мен жақсырақ өмір сүрер едім деп күн сайын ойлаймын.  
60. Мен – өз өзіме сенімді адаммын.  
61. Мені кінәлілік сезімі жиі мазалайды.  
62. Мен тез жүремін.  
63. Мен сәттілікке деген үмітім оңай үзілетін жағдайларға жиі тап боламын.  
64. Менің басыма неше түрлі ойлар кіре беретіндіктен, менің ұйқым қашады.  
65. Маған басқалар менің сыртымнан күлетін сияқты болып көрінеді.  
66. Мен – уайымым жоқ адаммын.  
67. Кей кездері менің ойыма кісіні ұялтатын ойлар келеді.  
68. Менің жүрек қағысым жиілеп кететін жағдайлар жиі болады.  
69. Кейде адамдардың арасында да мен өзімді жалғыз сезінемін.  
70. Кей кездері мен көп сөйлеймін және маған өзімді тоқтату қиын.  
71. Мен мені түсінетін, сергітетін, жұбататын достарды үнемі қажет етіп тұрамын.  
72. Кей кездері мен өз күшіме сенбегендіктен бастаған ісімнен бас тартамын.  
73. Олар басқа адамдарға солай әсер етпесе де, мені жарық шам, жарқын түстер қатты шу ашуландыратын кезеңдер болып тұрады.  
74. Менің жаман әдеттерім бар.  
  
 **Шкалалар бойынша ұпайларды санайтын кілт**

“И” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74.

“Д” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72.

“Н” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73.

“О” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70.

Тұлғалық сауалнама СБЗ

Күні:

Сыныбы:

Аты-жөні: Шкалалар бойынш аұпайларды санайтын кілт

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| И” шкаласы. Жауаптар “қосу”: | 4 | 13 | 20 | 29 | 31 | 33 | 47 | 57 | 67 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “Д” шкаласы. Жауаптар “қосу”: | 2 | 6 | 12 | 14 | 19 | 21 | 27 | 28 | 32 | 36 | 39 | 41 | 45 | 49 | 52 | 55 | 59 | 63 | 65 | 69 | 72 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “Н” шкаласы. Жауаптар “қосу”: | 3 | 8 | 10 | 16 | 18 | 23 | 25 | 30 | 34 | 38 | 42 | 44 | 46 | 50 | 53 | 56 | 61 | 64 | 68 | 71 | 73 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “О” шкаласы. Жауаптар “қосу”: | 5 | 7 | 9 | 11 | 15 | 17 | 22 | 24 | 26 | 35 | 37 | 40 | 43 | 48 | 51 | 54 | 58 | 60 | 62 | 66 | 70 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**Сіз кімсіз? «Ағаш» телімелі тесті**

Атақты британ психологі Пип Уилсон жеңіл әрі жылдам тестті дайындап шығарды. Бұл арқылы адамның дәл қазіргі психологиялық-эмоциялық жағдайын анықтауға болады. Суретке қараңыз да өзіңіздің орныңызды анықтаңыз: дәл қай жерде отырған адам сізді еске салады?

Суреттегі бейнеленген адамдардың өзіндік көңіл-күйі мен ішкі жағдайын бет-бейнесіне қарап аңғаруға болады. Қай адам сізге көбірек ұқсайды? Таңдау жасап болсаңыз, міне тест нәтижесі:

• Егер таңдауыңыз 1, 3, 6 немесе 7-ге түссе, бұл сіздің мақсат қоя білетін әрі ешнәрседен қорықпайтын адам екеніңізді дәлелдейді.

• Егер таңдауыңыз мына нөмірлердің біріне түссе: 2,11,12,18 және 19, онда сіз адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатп әрі оларға қолдау көрсете аласыз.

• 4 санына таңдасаңыз, онды сіздің ерік-жігеріңіз мықты әрі қалағаныныңызға қиындықтардың бәріне төтеп беру арқылы жететініңізді көрсетді.

• 5 нөмірі — сіз жиі шаршайсыз әрі әлсіздікті сезесіз. Бойыңызда өмірлік күштің аз екенін көрсетеді.

• 9 нөмірін таңдасаңыз — көңіл көтергенді ұнататын жайдарлы адамсыз.

• 13 немесе 21 — өте тұйық екеніңізді дәлелдейді. Өзіңіздің ішіңіздегі қорқынышты жеңуге қауқарсыз адамсыз әрі адамдармен араласудан қашасыз.

• 8 нөмірі — өзіңіздің әлеміңізге саяхаттағанды, өзіңізге ғана аян қиялға берілгенді ұнатасыз.

• Егер 10 немесе 15 сандары сізді еске түсірсе — сіздің өміріңізде бәрі жақсы, өзіңіздің бағытыңызды дұрыс тапқаныңызды дәлелдемек.

• 14 — сіз жиі эмоциональді дағдарысқа ұшырайсыз.

• 20 саны таңдаған болсаңыз өзіңізді жоғары бағалайтыныңыз, туа бітті лидер екеніңізді аңғаруға болады.

• Таңдауыңыз 16 санына түсті ме? Өзгелерді қолдаудан шаршағаныңызды білдіреді.



**5-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**«ОТБАСЫ СУРЕТІ»**

**Интерпретация жасаудың ережелері.**

**1. Сурет салып болғаннан кейін, «қай жерде кімнің орналасқаны және кім немен айналысуда» деп сұраңыз.**

«Ағамды салуды ұмытып кетіппін», «әкем симай қалды» деген сынды сылтаулардың маңызы жоқ. Егер отбасы мүшелерінің біреуі суретте салынбаса, ол мынаны білдіреді: сол адамға деген жағымсыз, эмоциялық күйді сезіну. Мысалы: кіші інісін қатты қызғану, баланың ойы бойынша: «Мен інімді жақсы көруім керек, ал ол менің ашуыма тиеді, бұл дұрыс емес. Сол себепті, оны мүлдем салмағаным дұрыс». Суретте салынбаған кісіге, бала ешқандай эмоциялық сезімдерді сезінбейді**.**

**2. Суретте автордың өзінің болмауы.**

**Жақындарымен қиындықтардың болуы:** «Мені мұнда ешкім елемейді», «Мен өзімді шектетулі сезінемін», «Маған өз отбасымнан орын табу қиын». Бала отбасынан алшақтай түседі: «Мені отбасы мүшелері қабылдамайды, солардың қалауы болсын».

**3. Суретте – ойдан шығарған отбасы мүшесінің салынуы.**

Бала отбасында алмаған сезімді толықтырғысы келеді. Балалар жиі (құстың, жануарлардың) үйде тұрмайтын жануарлардың, құстың суретін салады, олар ата-аналары бермеген махаббатты, көңілді қажет етеді. Біреуге қажетті болуды сезінгісі келеді.

**4. Суретте салынған кейіпкерлердің көлемінің көрсеткіші.**

Бала үшінолардың құндылықтарын көрсетеді. Баланың көзқарасы бойынша, адам беделді болса, ол үлкен болып салынады. Кішкентай балаларға көп жағдайда, өзінің кейіпкерін салуға берілген парақ аздық көрсетіп жатады.

**5. Парақ бетіндегі баланың көлемі.**

Егербала өзін кішкентай көлемде салатын болса, ол баланың өзіндік бағалауының төмендігін білдіреді немесе ол бала өзін отбасында ең кішкентай адам ретінде сезінеді. Өзіндік бағалауы жоғары балалар, өздерін ата-аналарынан да үлкен етіп салады.

**6. Суретте баланың орналасуы, отбасындағы баланың жағдайын білдіреді.**

Бала ата-анасының ортасында немесе өзін бірінші салса, ол отбасында өзін қажетті сезінеді. Егер бала өзін бөлек немесе өзін соңында салса, бұл қызғаныштың, қолайсыздықтың белгісі.

**7. Суретте салынған кісілердің арақашықтығы, олардың өзара жақындығын немесе керісінше алшақтығын білдіреді.**

Кейіпкерлердің арасы алшақ болған сайын, олардың өзара қарым-қатынастары түрлі жаққа бағытталған. Егер бала отбасы мүшелерінің қолынан ұстап тұрса, ол баланың барша отбасына жақындығын көрсетеді.

**8. Отбасындағы мүшелерінің реттік орналасуы.**

Бала көп жағдайда бірінші өзін салады немесе отбасындағы өзіне жақын, беделді адамды салады. Ең соңында салынған адам, беделі төмен адам болып саналады (бұл баланың өзі болуы мүмкін).

**9. Парақ бетіндегі бейнелердің орналасуы.**

Суретте кімнің жоғары немесе төмен орналасқанын байқаңыз. Мысалы, парақтың ең жоғарғы жағында теледидар, алты айлық қарындасы орналасатын болса, баланың ойы бойынша олар отбасын басқарады.

**10. Балада көп қобалжуды тудыратын кейіпкер немесе зат.**

Егер бала сурет салу барысында қарындашты күшпен басып, қатты штрихтайтын  болса, ол қорқыныштың белгісі.

**11. Дене мүшелері.**

**Бас мүшесі.** Бұл – дене мүшесінің ең маңыздысы және құндысы. Ақыл-парасаттың барлығы – баста. Отбасындағы ең ақылды адамның басын бала үлкен қылып салады.

**Көз.** Тек қарап, бақылау үшін ғана емес, сонымен қатар, адамның көңіл-күйін көрсетеді. Көзі үлкен адамдар, баланың ойынша қобалжулы, мазасыз, көмекке мұқтаж адам болып табылады. Нүктемен немесе сызықшамен белгіленген көзі бар адам, көп жағдайда өзінің эмоциясын сыртқа көрсете бермейтін, тұйық мінезді адамдар.

**Құлақ.** Бұл – өзің жайлы кез келген ақпарат пен сынды естіп, қабылдайтын мүше. Құлағы үлкен адамдар суретте бейнеленсе, бұл адамдар айналасындағыларды тыңдайтын адамдар. Егер кейіпкер мүлде құлақсыз болса, ол айналадағыларды тыңдамайтын, барлығына қарсы шығушы адам.

**Ауыз.** Суретте ауыз – шабуыл жасаушы мүше, ауызбен адамдар ұрысады, агрессиясын білдіреді, ренжітеді, тістейді. Ауызы үлкен немесе штрихталған кейіпкер қауіпті болып табылады. Егер кейіпкерде мүлде ауыз болмаса, ауыз нүктемен немесе сызықшамен сызылған болса – ол адам өзінің сезімдерін жасыратын, сөзбен айтып жеткізе алмайтын, өзгелерге әсер ете алмайтын адам болып табылады.

**Мойын –** бастың сезімді бақылай алатын мүшесі болып табылады. Суреттегі мойны бар кейіпкер өз сезімін басқара алатын адам (бұл жиі үлкен адамдар).

**Қол.** Қолдың іс-әрекеті – қосылу, өзге адамдармен байланысқа түсу, іс-қимыл жасау. Қолында көп саусақтар бейнеленген кейіпкер, күш-қайраты мол болып табылады. Ұзын қол – өзара байланысқа жылдам түскіш адамды білдірсе, қолы қысқа адам – әлсіз, шешім қабылдай алмайтын, қарым-қатынасқа тапшы адамның бейнесін білдіреді.

**Аяқтар –**жүру үшін, қорғаныш үшін, еркін қимылдау үшін қажет. Аяқ кең жағдайда орналасқан сайын, кейіпкер жерде нық және сенімді тұрады. Оң аяқ – отбасынан алшақтық, сол аяқ – отбасына жақындықты білдіреді.

**12. Суреттің түстері – адамның сезімдерін білдіреді.**

Отбасындағы жақсы көретін адамдарын бала ең сүйікті түстерімен бояйды. Ал сүйкімсіздерін күңгірт  түстерге бояйды. Ашық түстер көңіл-күйдің  көтеріңкі екенін білдірсе, күңгірт түстер қобалжу, қорқыныш, жайсыздықты бейнелейді. Көп жағдайда бүлдіршіндер аналарын қызыл көйлекте, әшекей бұйымдармен бейнелеп, өз махаббаттарын көрсетіп жатады. Сүйікті адамдарының бәрін, бала сәнді етіп бейнелейді.

**13. Егер бала тек өзін ғана бейнелейтін болса,** ол өзін отбасы мүшесі ретінде сезінбейді. Баланы отбасында шектетеді, ол отбасында өзін жайсыз сезінеді. Бала өзін кішкентай, бұрышта тығылып тұрған бейнесін салуы мүмкін. Дегенмен, егер баланың өзіндік бағалауы жоғары болса да, ол тек өзін ғана бейнелейді. Ол өзін өте сәнді етіп салады.

**14. Суреттегі күннің бейнесі** – қорғаныш пен жылулықтың белгісі. Бала мен күннің арасында тұрған адамдар мен заттар, жылулықты сезінуге кедергі жасаушылар.

**15. Ұсақ-түйек заттардың бейнеленуі** (түйме, орамал) бала білмейтін құпиялар мен шектеулердің барын білдіреді.

**Нәтижесі:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**«Стресске бейімділік деңгейін анықтау» Авторы: Э.Ховард**

**Нұсқау: Cенің жағдайыңа жақынын белгіле.**

**1 – Әдетте 2-Кейде 3-Сирек.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **р/с** | **Сұрақтар** | **Әдетте** | **Кейде** | **Сирек** |
| **1** | **Мен тез ашуланып, өкпелеп қаламын.** | **3** | **2** | **1** |
| **2** | **Жеңіліске шыдай алмаймын** | **3** | **2** | **1** |
| **3** | **Маған біреу сын айтса немесе тиіссе, ашуланамын, бірақ оны оған білдірмеймін** | **3** | **2** | **1** |
| **4** | **Кезекте тұрғанда шыдамсыздық танытамын** | **3** | **2** | **1** |
| **5** | **Өзіме жайсыздық тудыратын болса да, жауапкершілікті ала беремін** | **3** | **2** | **1** |
| **6** | **Маған көмек керек болып тұрсада көмек сұрауға ыңғайсызданамын.** | **3** | **2** | **1** |
| **7** | **Күйзелістен арылу үшін дәрілер ішемін.** | **3** | **2** | **1** |
| **8** | **Қиындықтарымды өзіме жақын адамдарыммен бөлісемін** | **3** | **2** | **1** |
| **9** | **Қателік жасасам кешірім сұрау маған қиындық туғызады** | **3** | **2** | **1** |
| **10** | **Қателік жасасам өзімді кінәлап, қатты өкініп, уайым кешемін.** | **3** | **2** | **1** |
| **11** | **Егер өзгелер мені өкпелетсе, оны оларға түсінуге мүмкіндік беремін** | **3** | **2** | **1** |
| **12** | **Мен достарымнан алғаннан гөрі, көмектескен сәтім көп деп есептеймін** | **3** | **2** | **1** |
| **13** | **Мен өзіме жақсы демалыстар сыйлай білемін.** | **3** | **2** | **1** |
| **14** | **Дене шынықтырумен айналысу үшін уақыт табамын.** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Мен жиі күліп, көңілді жүремін** | **3** | **2** | **1** |

**Барлық ұпай сандарын қосып, есептеу ұсынылады:**

**15 -25 ұпай: Стресске бейімділігіңіз жоғары;**

**26 -35 ұпай: Стресске бейімділік деңгейі орташа;**

**36 -45 ұпай: Стресске бейімділік деңгейі төмен;**

**5-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**«Әлемде жоқ жануардың суреті”**

Жоғарғы мектеп жасындағы оқушылардың тұлғасын зерттеу үшін «Әлемде жоқ жануар» проективті тесті қолданылады.

Бұл жұмыс үшін бір бет қағаз,қарандаш, кетіргіш қажет болады. Қаламмен, фламастермен салуға болмайды.

**Барысы**: «Әлемде жоқ жануарды» салып, оған әлемде жоқ есімді тағайындайды.

**Суреттің қағаз бетінде орналасуы :**

Қалыпты жағдайда сурет стандартты көлденең беттің орта сызығында орналасады.

Егер сурет қағаз бетінің жоғары жағында орналасса,онда өзіндік бағалау жоғары және социумдағы өзіндік орнына көңілінің толмауын, қоршаған орта тарапынан мойындаудың жетіспеушілігін көрсетеді.

Суреттің төмен бөлігінде орналасуы кері көрсеткіштер: өз-өзіне сенімсіздік, өзін бағалауы төмен, қажу, шешімсіздік.Өзіне-өзі сендіру тенденциясының жоқтығы. **Фигураның орталық мағынасының бөлігі**. Бас және соның орнындағы детальдар. Оң жаққа бұралған бас әрекетке тұрақтылық тенденциясы, ойлаған немесе жоспарлаған нәрселердің барлығы орындалады, не соңына дейін жетпесе де орындала бастайды. Солға бұрылған бас-рефлексивті тенденция, ойлану.Ойланған нәрсенің аз ғана бөлігі жүзеге аса бастайды. Жиірек қорқыныш, сенімсіздік, үрей, белсенді әрекет алдындағы үрей және қорқыныш. Басты суретшіге бағыттап салса бұл - эгоцентризмді көрсетеді. Сезім мүшелеріне (құлақ, ауыз, көз) сәйкес басында белгілі бір деталь орнатылады. Басты көңіл көзге бөлінеді. Адамға негізделген қорқыныштың символы кірпіктің бар – жоғына көңіл бөлу керек.

**Кірпік** - сыртқы көзге көрінетін инстинкті қылық. Ер адам үшін мінездің нәзік белгісі, көз айналасы мен қарашығын салумен сәйкес келеді. Кірпік - ішкі әдемілігі мен киіну мәнеріне таң қалушылығы болып табылады.

**Құлақ** - детальдың мағынасына тура: ақпаратқа деген қызығушылық. Өзі үшін қоршаған орта пікірінің қызығушылығы, қуаныш, реніш, мұңаю сезімдерін қосымша көрсеткіш арқылы анықтау.

**Ауыз** - былайша бағалауға болады.Тілмен жартылай ашық ауыз-сөзшең; ерінмен бірге бейнеленуі - сезімталдықты білдіреді. Кейде екеуі бірге бейнеленеді. Тіл мен ерінсіз ашылған ауыз, әсіресе сызылған-қорқыныш, сезімталдықтың пайда болу жеңілдігін көрсетеді.

**Тіс бейнеленсе** - вербальды агрессия, қорқыныш, қорғаныштық. Балалар мен жасөспірімдер үшін дөңгелек пішінді ауыз - мазасызданған, қорқынышты білдіреді. Фигураға қатысты бас формасының үлкендігі тиімді бастауды бағалайды, өзін және қоршаған адамдардың эрудиттілігін көрсетеді. Баста қосымша детальдардың орналасуы (мүйіз - қорқыныш, агрессияның басқа белгілерімен тырнақ, қыл, ине ) сәйкестендіріледі. Бұл агрессияның сипаты спонтанды және қорқыныш – жауапты.

**Қауырсын** - өзін-өзі анықтауға, өзін-өзі әсемдеуге деген тенденция. Шашқа тән-жал, жүн-сезімталдық, өз жынысын нақтылау, жыныстық рөлге бағыттау Фигура бөлігін алып жүруші. Тіреу, аяқ, қол, ірге тас. Бұл бөліктің түгел фигураға мөлшері және формасы бойынша қарастырылады. Негізінен ойлағаннан жүзеге асуын – шешім қабылдаудағы тиімділік, мәнді және мағыналық ақпараттарды тіркеу. Аяқтың болмауы-шешім қабылдау кезіндегі қызбалық. Мұнда басты назарды аяқ пен дененің қосындысына аудару керек.

**Аяқтың** - әлсіз, ұқыпсыз, қосылмауы шешім қабылдаудағы сенімсіздікті көрсетеді. Бұл детальдардың әртүрлі жағдайы ерекшелікті, қадірлілікті көрсетеді.

Форманың айрықша сипатта болуы – шығармашылқ бастауды көрсетеді. Фигура деңгейінен көтеріліп тұратын бөліктер. Фигура үстінде орналасқан әлемдер әшекейлік және қызметтік болуы мүмкін. Қанат, қосымша аяқ, қысқыш, қауырсын, гүл/ болуы екі жағдаймен түсіндіріледі.

1. Энергия, өзіне сенімділік, күмәндану, әуестік,түрлі іс-шараға қатысу,өзіне лайықты орынды иеленуі өз шығармашылығна әуестену.

2. Қыр көрсету,өзіне назар аудартуға ұмтылу, манерлік.

Құйрық-іс-әрекетке, қылықтарына, шешеімдеріне деген қарым-қатынас.

Құйрықтың оңға және солға бағытталуынан осы қарым қатынас түрін анықтаймыз. Құйрықтың жоғары жаққа бағытталуы - сенімділік, дұрыс баға, сергектік.

Төменге бағытталуы - өзіне деген наразылықты көрсетеді, мұңаю, шаршау және өкіну. Оңға бағытталса - өзіндік әрекетке, қылыққа байланысты, солға бағытталса - өзінің шешімсіздігіне байланысты.

**Фигураның контуры**. Шығынқы жердің жоқ не бар болуы өте мыңызды. Тікен, сауыт, ине қорқыныштық.

Егер сурет өткір түстермен боялса-мазасыздық, қорқыныштық, күмәндану белгілерін көрсетеді. Шығыңқы жердің жоғары бағытталуы - үлкендерден қорғану жағдайын көрсетеді.

Ал, төменге бағытталуы - мойындамау және күлкі болудан қорғану шартын, төменгі бағалу, беделінің жоқтығын білдіреді. Агрессивті қорқыныш егер сурет өткір ұштармен боялса, ал контур сызығы боялса қауіптену, егер қылқан қойылса кумәндануды көрсетеді.

Бүйірдегі шығыңқы жер – қорқыныш, кез – келген сәттерден өзін - өзі қорғануға дайындық.

**Жалпы энергия.**

**Энергия -** белгіленген деталь санымен бағаланады. Жануарды түсіну үшін балық детальдар салынған ба, бояу немесе қосымша сызықтар бейнеленген бе, қосымша деталь бар ма соған назар аударылады, соныман қатар қосымша қиындықтар туғызатын детальарға да көңіл бөлінеді. Детальдардың көп болуы жоғарғы энергияны көрсетеді. Детальдардың аздығы, суреттің дұрыс боялмауы - әлсіздікті, төменгі энергияны көрсетеді. Түзу және сызық мына нәрсені сипаттайды. Астениялық жағдай - әлсіздік. Салынған сызықтар-мазасыздық деңгейін көрсетеді

**Нәтижесі:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тренинг «Ашу-ызамен не істеу керек?»**

**Мақсаты:**

* Оқушылардың агрессивті сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;
* Рефлексивті механизмді белсендіру;

**«Көрме» жаттығуы**

**Мақсаты:** Адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялар – ашу-ыза, агрессия, көреалмаушылық, табалау, қызғаныш және т.б. жұмыс жасауы.

Ыңғайлы отырып, денеңізді дел-сал күйде ұстаңыз, 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз. Сіз кішігірім көрмеде жүрмін деп көз алдыңызға елестетіңіз. Сізге жаманшылық ойлаған, сізді бір кездері ренжіткен, сіздің ашуыңызды келтіретін адамдарыңыздың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүре тұрыңыз, сол портреттерді жан-жағынан қараңыз. Солардың кез-келген біреуін таңдап алыңыз да, қасына жақындаңыз. Осы адамға байланысты жанжалды кезді есіңізге түсіріңіз. Осы жағдайда өзіңіздің қандай жағдайда болғаныңызды елестетіңіз.

Ашуыңызды келтірген сол адамға өз сезіміңізді тежемей, бәрін айтып-айтып салған сәттерді елестетіңіз. Ол туралы ойыңызға не келді, бәрін де бүкпей барынша жеткізіңіз. Сіздің сезімдеріңіз ниеттеген істің бәрін жасауыңызды көз алдына келтіріңіз. Іс әрекетіңізді тежемеңіз, осы адамға не істегіңіз келеді, бәрін жасаңыз.

Егер жаттығуды жасап бітірсеңіз, басыңызды изеңіз. 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді ашыңыз.

Өз тәжірибеңізді топпен бөлісіңіз. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Сізге не ұнады: Сіздің төңірегіңізден кімдер осы көрмеде болды? Сіз кімнің алдында тоқтадыңыз? Қандай жайды көз алдыңызға елестеттіңіз? Сол туралы айтыңыз? Жаттығу кезінде сіздің жағдайыңыз қалай өзгерді? Сезіміңіз бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесіз?».

**Талдау:**

Ренжіткен адамңызға қандай сөздер айттыңыз?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана айта алатын мүмкіндіктеріміз бар ма?

Сезімді білдіре білудің тағы да басқа қандай амалдары бар?

**«Бәтеңкедегі тас» ойыны**

**Мақсаты:** Жағымсыз эмоциядан қиянатсыз арылу

Біз ашулана немес ренжи бастағанда, сезіміміз алғашында бәтеңкедегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды қатты ауыртады, өзіңді нашар сезінесің.

Сондықтан да, ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезген сәтте бірден айтып тастау қажет. Сізге кедергі болып тұрған бір нәрсе болса, мұқият ойланыңыз да, дәл қазір айтуға тырысыңыз, әрине іштей, ешкімге естіртпей, төмендегіше айтып көріңіз: «Менің бәтеңкемде кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп жатқанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды...».

**«Мазақтау» ойыны**

Бір-біріңізге ренжіген уақыттарда неше түрлі реніш сөздерін айтасыздар. Ал кім де болса ренжітпейтін сөздер айтып ұрыстыңыздар ма? Кәне сондай күйде айтысып көрейік. Бұл сөздер жеміс-жидек, ыдыс-аяқ атаулары мүмкін. «Сен болсаң – сәбізсің» және т.б.

Балалар бір-біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазақтасады. 2-3 минуттан соң бір-біріне жылы сөздер айтады. «Сен менің күнімсің» және т.б.

**«Сілкін!» сергіту ойыны**

Қай-қайсыңыз болса да, су-су болған иттің сілкінгенін көрген боларсыздар?!... Қасыңызда молынан орын болатындай тұрыңыз. Алақан, шынтақ, иық, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз. Басыңызды да сілкіңіз. Иттің үстінен су шашырап кеткендей, сіздің де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз нәрселеріңіз ұшып кететінін елестетіңіз.

**Сабақтың рефлексиясы**

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

**Жаттығудың аяқталуы** «Шеңбер бойынша қол алысу»

**Сабақтың қорытындысы**

**Тренинг «Өз жұлдызыңды тап»**

**Мақсаты: Оқушының өзіне деген сенімділігін арттыру.**

Ал енді жұлдызыңды аспанды көз алыңызға елестетіңіз. Жұлдыздар алып және кішкентай, жарық немесе күңгірт. Біреуіңіз үшін ол бір немесе бірнеше жұлдыз. Олар бірде жақындайды, бірде алыстайды. Жұлдыздарға анықтап қарап өзіңізге ұнағанын таңдаңыз. Мүмкін ол сіздің балалық арманыңызға ұқсайтын болар, мүмкін ол сізге қуаныш бақыт, сәттілік серпіліс сәттерін есіңізге түсіретін болар. Тағы да сол жұлдызыңызды тамашалап енді бар күшіңізді салып сол жұлдызға қолыңызды созыңыз және міндетті түрде сол жұлдызыңызға қол жеткізіңіз. Аспаннан мұқият түсіріп алып, ептеп алдыңызға қойыңыз, қандай екенін, қалай сәуле шашатынын есіңізге сақтаңыз. Енді қағаз қаламдарыңызды алып сол жұлдыздың суретін салыңыз. Сіздің әрқайсыңыздың әдемі жұлдызыңыз сізге мейірімділік, достық өзара көмек қолдау сәулесін шашып тұрады. Енді жұлдыздарыңызды арман картасын жасап соған орналастырасыздар. Арман картасына емтиханнан қанша балл жинайсыз, алдыңызға қандай мақсат қойдыңыз, соны жазасыз. Арман карталарыңыз өте әдемі болуы керек.

**«Жүректен жүрекке».**

**Релаксация** «Сиқырлы көл».

Көздеріңізді жұмыңыздар. Біздің жер шарымызда бір жер бар. Ол жердің ауасы таза, шипа, сол ауамен дем алса ләззат сезіміне бөленеді. Айналасы көр тоймайтын табиғи сұлулық. Жерге қараса айналасы толған хош иісті гүлдер қоршап тұр.

Ол көлдің суы мөлдір, асында бұлақ болғандықтан дәмі өте тәтті, қайта-қайта ішкің келеді. Айдынында екі аққу жүзіп жүр. Сол жерде бір адам тұрады. Ол өзін ең бақытты адаммын деп сезінеді.

Әрқайсысыңыздың қасыңызға барған кезде көзіңізді ашасыз, мен сол адамды көрсетемін сіз ол адамды көрген кезде күліп қараңыз.

**Менің түйгенім**

1. Сабақ маған ұнады, себебі....
2. Сабақ маған ұнамады, өйткені.....
3. Сабақтан үйренгенім....

**«Агрессивтілік белгілері»**

(Сынып жетекшісі сыныбындағы оқушылырына толтырады)

Әрбір айтылымға «+»немесе «-» деп жауап беріңіз.

Тексерілуші бала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(аты жөні)

* 1. көңілі толмаған кезде, ол үндемей қоя салмайды.
  2. оған біреу жамандық жасаса олда солай жауап қайтарғысы келеді
  3. кейде ол өзінен өзі ашуын дауыстап шығарғысы келеді
  4. кейде оның бойына жын кіргендей
  5. ойыншық сындырудан қанағат алатын кездері бар
  6. кейде айналасындағылардың төзімі таусылардай бірбеткейленеді
  7. жануарларды қорлауға қарсы емес
  8. егер біреулер оған күліп тұрған сияқты болса, ол қатты ашуланады
  9. кейде, айналасындағыларды таңқалдырарлықтай жамадық жасағысы келетін сияқты.
  10. қарапайым тапсырманы кері орындағысы келеді
  11. жиі жасына лайықсыз бұрқылдап жүреді
  12. өзін шешімді, дара деп есептейді
  13. бірінші болғанды, өктем болғаны, үстемдікті жақсы көреді
  14. сәтсіздік жағдайда қатты ашулананады, кінәліні іздейді
  15. ұрысқа оңай түскіш, төбелескіш
  16. өзінен кішілермен, әлсіздермен араласқысы келеді
  17. түнерген ашулы кезеңдері сирек емес
  18. қатарымен есептеспейді, келіспейді, бөліспейді
  19. кезкелген тапсырманы өзгелерден жақсы орындайтынына сенімді

Әрбір айтылымға берілген келісімді жауапқа 1 балл беріледі.

Жалпы жауап санын санаңыз.

Жоғары деңгей -----------15 – 20 балл

Орта деңгей ----------- 7 - 14 балл

Төмен деңгей ----------- 1 - 6 балл

**« Мен қандаймын ? » әдісі**

**5-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**Мақсаты :** өзін-өзі бағалау .( психодиагностика )

Сұрақтарға « ия », « жоқ », « кейде », « білмеймін » деп жауап беру.

1. Мен жақсымын.
2. Мен қайырымдымын.
3. Мен ақылдымын.
4. Мен тиянақты, ұқыптымын.
5. Мен тілалғышпын.
6. Мен ықыласты, зейіндімін.
7. Мен сыпайымын.
8. Мен ақылды, қабілеттімін.
9. Мен еңбекқормын.
10. Мен шыншылмын.

**Нәтижесін бағалау:**

« ия » -- 1 ұпай.

« жоқ » -- 0 ұпай.

« кейде, білмеймін » -- 0,5 ұпай.

8 -- 10 ұпай – жоғары.

4 -- 7 ұпай – орташа.

1 -- 3 ұпай – төмен.

**Тренинг «Мен өзімді мақтан етемін»**

**Мақсаты:**

* өз-өзіне деген жағымды (позитивті) қарым-қатынастың дамуы;
* рефлексия дамуы;
* тәлім алушылардың сенімділік сезімінің көтерілуі;

**«Мен кіммін» серпімділік ойыны**

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтырысу арқылы «Мен кіммін» деген сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сипаттауда мінезі, бет пішіні, мақсаты мен сезімдері қолданылады. Әрбір сөйлем «Мен»: «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» ж.т.б деген сөздермен басталуы қажет.

Біз бүгін, әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бар екендігін айтып мақтана аламыз. Неге десеңіз, басқа адамдарды да біздің басқа жақсы жақтарымыздан қарап таң қалдыру үшін, нені сүйіп, нені армандайтындығымызды да білу мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жөн.

**«Мен өткен, осы және келер шақтардамын» жаттығуы**

Өзіңді өткен, осы және келер шақтарда қалай көресің, елестете отырып суретін сал.

**Талдау:**

Осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекке өзіңді кім деп көресің?

Қандай қасиеттер сенде пайда болады?

Сен өзіңе не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде...» деген фразаны қоса отырып өзінің қандай да бі жетістігін айтады. Мысалы: «Мен бірде дене шынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінш болып келдім».

**«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы**

Бұл жаттығуды жасау үшін тағы да 3-4 рет терең дем алып, көзімізді жұмамыз. Өміріңіздегі кездескен, өзіңізді жұлдыздай сезінген сәтті есіңізге түсіріңіз. Бұл қандай оқиға еді? Жан дүниеңіз қандай сезімдерге толы болды? Қасыңызда сол сәтте кім болды? Сізге арнап жағымды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай эпизод сіздің есіңізге түсіп тұр?... Есіңізге түсіріп болсаңыз, басыңызды изеңіз де, жайлап қана көзіңізді ашыңыз. Барлығымызда да еске түсетіндей кезеңдеріміз болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізді мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Сіздің суреттеріңізде, сізге өте маңызды немесе сіздің жетістікке жетуіңізге көмектескен адамдар қатысуы мүмкін Барлық жұлдыздар жинақталып, ватман қағазына жапсырылады.

**Талдау:**

Осы жаттығуды жасау барысында не сезіндіңіз?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру оңайға соқты ма?

Қалыпты өміріңізге жағымды және жағымсыз нәрселерді есіңізге жиі түсіресіз бе?

**«Шеңбер бойынша қошемет» жаттығуы**

**Нұсқау:** Әртіс концерттен соң өзін қалай сезінетіндігін кім елестете алады? Шеңбер бойыша тұрыңыздар. Араңыздан біреуіңіз кімге де болса жақындап оған бар күшімен қол шапалақтап қошемет көрсетеді, содан соң олар бірігіп тағы да біреуіңіздің қасына барып сол сияқты бар күшімен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетеді. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына қошемет көрсетіледі.

**Талдау:** Қандай сезімде болғаныңыз туралы әрқайсымыз айтып береміз

**Сабақтың рефлексиясы**

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

**Жаттығудың аяқталуы** «Шеңбер бойынша қол алысу»

**Жаттығудың қорытындысы**

**5-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**Түстерді қабылдап қабылдау психологиясы — адамның түстерді теңестіру-ұқсату арқылы, атау қабілеті.**

Күнделікті өмірде біз аса мәнбере бермейтін «түстердің» адам психологиясына айтарлықтай ықпалы бар екендігін бүгінде дүниежүзілік ғалымдар дәлелдеп шықты. Адамның таңдаған түсі көп мәліметті беріп тұрады. Мәселен, адам жасын, мәдениет деңгейін, білімін, ерекшеліктерін, мінезін жиі қолданатын түске қарап-ақ байқауға болады.

**Көктүс**– жан тыныштығын, молшылықты, татулықты білдіреді. Ол адамдар мен қоғамды байланыстыратын негізгі дәнекер іспетті, бірлік, көпшілдік сезімнің, сенімнің түсі. Сондай–ақ, көк түсті ұнататындар өкпелегіш, сары уайымғ салынғыш болып келеді. Әсіресе, көк түсті молшылықтың нышаны болғандықтан семіз келген адамдар ұнатады. Көк түсті таңдағандар – тыныш ортаны, мазасыздық пен сотқарлықтан, келіспеушіліктен алыс болуды қалайтындар. Олар бір-біріне деген сенімді қалайды және өзгелердің де оларға сенуіне әбден болады.

**Сары түс**– жеңілдік пен қуанышты, сабырсыздықты, нұр сәулені білдіреді. Қуаныштың, күн шапағатының нышаны. Сары түс адамды болашаққа бағыттайды, жаңалыққа талпындырады, заманауилыққа, дамушылыққа құштар етеді. Бұл түсті таңдаған кез келген адам қиындықты тезірек жеңуге құлшынып, тезірек босап шығудың амалын іздеп тұрады. Өзгерісті жиі қалап тұрады, сары түске құмар адамға тұрақсыздық тән.

**Қызыл түс-** адамның энергияға толы екенін көрсетеді. Өмірлік күшті, белсенділікті, нәтиже, сәттілікке қол жеткізу үшін барлық мүмкін болған талпынысты, бейімділікті, албырттықты, жеңіске деген жігерді, құлшынысты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – кез келген қиындыққа мойынсұнбайтын, күрескер, батыл адамдар.

**Жасылтүс –**еркіндікке деген жігерлікті, табандылықты, мақсаткерлікті, өзімшілдікті, «Мен» деп өзіне жоғары баға берушілікті білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – өзінің құндылығына деген сенімді жоғарылатқысы келетіндер, айналасындағы адамдардан мақтаулар, жақсы пікірлер күтетін адмадар. Сондай-ақ, бұл түс тәкаппарлықтың нышаны.

**Күлгінтүс**- адамның тілегені мен қиялындағысы ақиқатқа айналады деген үміттің нышаны. Асыл арман мен көркем қиялдың түсі. Бұл түсті таңдағандар тек өзгелерді таңқалдырғысы немесе сүйсіндіргісі келмейді, өзін де таңқалдырғандығын қалайды. Сондай–ақ, бұл түсті мектеп оқушылары, аяғы ауыр әйелдер таңдап жатады. Оларға әлем сиқырлы, бар нәрсеге қолжеткізуге болатындай болып көрінеді.

**Сұртүс**– еркіндіктің нышаны. Бұл түсті таңдағандар – белгілі бір жүктелетінміндеттен ада болғысы келеді. Ештеңеге араласқысы келмейді, көпшілік ортаны ұнатпайды. Ортада оның бары, жоғы байқала бермейді. Адамдар оларды тез жалықтырғыш, ішпыстырат ынжаратылыс ретінде қабылдайды.

**Қаратүс**– абсолютті шекара, өмірдің тоқтайтындығының белгісі. Ол ғайып болу, өлі мойын көрсетеді. Қаратүс – соңы, енді ештеңе болмайтындық тың нышаны. Десе де, қара түсті таңдаған

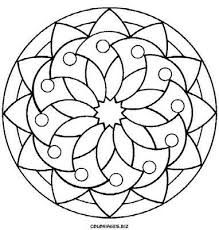
адам тағдыр ағысына қарсы тұра алады.

**Ақтүс**– таза парақ, ондаәлі де талай тарих жазылады. Пәктік, тазалық нышаны. Ақтүс әділдікті білдіреді. Еш бояуы жоқ ақтүс кіршіксіз сезімді көрсетеді. Пәк қалыңдықтар ақ көйлекті осы себеппен де киеді.

**3-9 сынып оқушылары арасынан алынады**

**«Мандала» әдісі**

Аралас түстер:

* **Көк-қара – тыныштық.**
* **Сұр-көк - сабырлық, немқұрайлылық.**
* **Көк-қызылқоңыр – өзжағдайынөзіжасапалу.**
* **Көк-күлгін – нәзіктіккеталпыныс.**
* **Көгілдір - түсінугедегенқұлшыныс, айналасынмахаббатқабөлеу.**
* **Қоңыр-қызыл – белсенділік.**
* **Көк-жасыл – нақтылық, ұқыптылық.**
* **Ашық жасыл–жігерлік, бәрінөзінебағындыруғаталпыныс.**
* **Жасыл-сары – адалдықтысүю.**
* **Жасыл-қара – турашылдық.**

**Тренинг «Күйзелістен қалай құтылуға болады?»**

**Мақсаты:** Оқушыларды күйзеліске қарсы тұра алуға қалыптастыру

**Күйзелістен арылу рецебі:**

Не нәрсеге болса да қарапайым көзбен, салқын қандылықпен қарау! Бар жан-тәніңізбен күліңіз және сіздің осы өмірге келгеніңізге, сіздің ба екендігіңізге, кім болғаныңызға, өміріңізде бар нәрсеге Ғаламның қатысы бар екендігіне ризашылығыңызды білдіріңіз. Жарық дүниеден алғысыңызды аямаңыз!

**«Күлімдеу» жаттығуы**

Күлімдеу-керемет бір күшпен әрбір адамда бар ішкі энергияның қорын ашады.

Айнаның алдына тұрып, омыртқаңызды тік ұстаңыз, иықтарыңызды жазыңыз, басыңызды паңдана, тәкәппәрлықпен жоғары көтеріңіз. Өзіңізге өзіңіз нұр сәулелі күлімдеңіз, қастарыңызды көтеріп, тап осы күйде 5 минут тұрыңыз.

Жасанды түрде жақсы көңіл-күй жасай отырып, бетіңіздің бұлшық еттеріне ықпал ете, сіз өзіңіздің жан дүниеңіздің күйне тікелей әсер етесіз.

Ұйқыдан соң сіздің бейсанаңыз ашық болады, сондықтан да бұл тәсілді таңертеңгілік жасаған дұрыс. Сонда таңертеңнен кешке дейін тамаша көңіл-күйде боласыз!

«Күлімдеу кезіндегі бұлшық еттердің жайылуынан» мұрын айналасындағы үшбұрышта эндорфин деген күлімдеу гармоны бөлінеді екен. Жақсы көңіл-күйдің себебі міне осында болып тұр.

**«Мұңымды шығарып тастаймын» жаттығуы**

Үш тал ақ қағаз, аквараль бояуын және бояу жаққышты алыңыз. Бірінші параққа бояу жаққышты қара бояуға батырып, оны сілкінте бірнеше қара тамшы жасаңыз. Осы дақтардан қандай да бір кескінді көруге тырысыңыз. Ол үшін оларды бір-бірімен біріктіріп, кішкене жөнге келтіріңіз. Мүмкін бұл бір қара жапырақтар, қара құстар болар... Сіздің түйсігіңіз сізге дұрыс шешім қабылдауға өзі-ақ көмектеседі. Содан соң екінші парақты алыңыз да дәл сол сияқты, тек ақ бояумен бояңыз. Дақтарды бірге қосып сызғанда не нәрсеге ұқсас екендігіне мұқият қараңыз.

Үшінші параққа дәл осы сияқты жасаңыз, тек бояуларды басқа қызыл, жасыл, сары түстерден алыңыз.

Соңғы суретіңізге 10 минуттай қараңыз. Кенеттен сізге бір күш пайда болғандай сезінесіз. Қандай жағдай болса да, мына дүниеге қуанышпен қараңыз!

Осы мысалдан алатыныңыз: айқын бояулар сіздің жан дүниеңізді өзгерте алатындығын көрдіңіз.

**«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы**

Өзіңізден қарағада ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңызды шатасқан жіп күйінде сурет етіп салыңыз. Кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жазыңыз. Немесе оны нақтырақ атауыңызға болады. Кескіннің сол жағына төменірек өзіңіздің суретіңізді (фото болса тіпті жақсы) бейнелеңіз де есіміңізді жазыңыз. Содан соң қайшы алыңыз да шүйке жіп, яғни проблемаңызды қиып тастаңыз. Сіз көрнекті түрде көзіңіз жетті: проблема жойылып кетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып тастадыңыз. Атап айтқанда, туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатындығын дәл осы іс-әрекет миыңызға көмектеседі.

**«Өзімді және Сәттілік-ханымды бейнелеймін» жаттығуы**

Ақ параққа, сырттай «өзіңіздің ойша экраныңызда» өзіңізді қалай көресіз дәл сол қалпында бейнелеңіз. Ал қасыңызға өте сұлу, ақ көйлекпен Сәттілік-ханымды бейнелеңіз. Содан соң тағы да міндетті түрде күлімдеген кейіпте, Сәттілік-ханымның қолынан ұстап немесе қолының астына өз суретіңізді бейнелеңіз.

Қалай ойлайсыз, сіз қазір не істедіңіз? Дұрыс ойлапсыз-өзіңізге сәттілік шақырдыңыз! Ойыңызға алған жетістікке ешқуатта күмән келтірмеңіз, өзіңізден сенімсіздік пен қорқынышты қашырыңыз!

Көресіз: тез арада сіздің өміріңізге сәттілік пен жетістік міндетті түрде келеді!

**5-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**Социометрия әдісі бойынша сынып оқушыларының қарым-қатынас зерттеу жұмысының сараптамасы**

Мақсаты:  Топ оқушылары арасындағы қарым-қатынасты зерттеу.  
Зерттеу барысы:

Оқушыларға мынадай сауалнама үлестіріледі:  
1.Кіммен бір партада отырғың келеді?  
2.Кіммен бірге жорыққа шыққың келеді?  
3.Кімді туған күніңе шақырғың келеді?

Таңдау матрицасы

№ Кім таңдайды Кімді таңдайды  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1  
2  
3  
4  
Қанша рет таңдалды:  
Өзара (бірін-бірі)  
қанша адам таңдады

  «Таңдау матрицасындағы» мағлұматтарды өңдеп болған соң, «Социограмма» жасалады.

С о ц и о г р а м м а  
                           4 шеңберден тұрады.  
І.дөңгелекке (орталыққа) ең көп таңдалынған оқушылар түседі; ( 2 есе көп таңдалғандар)  
ІІ дөңгелекке-орташа таңдалғандар  
ІІІ дөңгелекке-елеусіз(менсінбейтін) балалар-орташа саннан төмен  
ІҮ дөңгелекке-оқшау қалған,шеттелген балалар бірде-бір рет таңдалынбаған.

Социограмманы толтырғанда, оң жағында-ұлдар ( ), сол жағында – қыздар (  
белгілейді.

Нәтижесінде: Сараптама нәтижесі бойынша оқшауланған (елеусіз немесе шеттеп қалған )  оқушылармен жұмыс жүргізіледі.

**3-11 сынып оқушылары арасынан алынады**

**«Кактус» әдістемесі**

Әдістеменің авторы Панфилова

**Мақсаты:** Баланың эмоциялық сферасының жағдайын, ашушаңдығын және оның қарқынын айқындау

**Қажетті құралдар**: А4 форматтағы қағаз, қарандаш

**Нұсқау**: Алдыңдағы ақ параққа өз ойыңдағы кактустың бейнесін салыңыз.

Сұрақтар мен қосымша түсіндірмелер берілмейді.

Балаға қанша уақыт керек болса, сонша уақыт беріледі. Суретті салып болған соң, баламен әңгіме жүргізіледі.

**Әңгімелесу**

1.Кактус үйде өсе ме, әлде жабайы ма?

2.Оны ұстауға болама?

3.Кактусты күтіп баптаған ұнайма?

4.Кактустың көршілері бар ма?

5.Оның көршілері қандай өсімдіктер?

6.Кактус өскенде, оның қай жері өзгереді?

**Өңдеу**

**Ашушаңдық**-тікендердің болуы, тікендердің үлкен, жан-жаққа шашыраған және жақын орналасқан болуы.

**Қызбалық**-үзік сызықтар мен қатты басып салу.

**Эгоцентризм**-парақтың ортасына үлкен етіп сурет салу.

**Бағыныштылық, сенімсіздік**-парақтың төмен жағына кішкентай етіп сурет салу.

**Өзін көрсетуге ұмтылу мен мінездің ашықтығы**-қосымша майда кактустың болуы және кактустың формасының ерекше болуы.

**Тұйықтық, сақтық**-кактус салғанда немесе кактус ішінде сынық яғни зигзак сызықтардың болуы.

**Оптимизм**-ашық түстерді қолдану.

**Қобалжу**-ішкі бояуында, үзік сызықтарда қара түстерді қолдану.

**Сезімталдық**-безендірудің, гүлдердің, жіңішке нәзік сызықтардың, формалардың болуы.

**Экстроверттілік**-басқа кактустардың, гүлдердің болуы.

**Интроверттілік**-тек бір кактус ғана салуы.

**Кактусты ыдысқа салу-**ол отбасылық қамқорлыққа ұмтылу және жағымды психологиялық ахуалды білдіреді.

**Жалғыздыққа ұмтылу**-жабайы өскен кактус суретінің салуы.

**Шөлдегі немесе ыдыссыз салынған кактус**-ол жалғыздықты сезінуді немесе жалғыздыққа ұмтылуы, отбасындағы нашар психологиялық ахуалды білдіреді.

**Тренинг «Ойлар. Сезімдер. Мінез-құлық»**

**Мақсаты:**

* Эмоциялы өрісін дамыту, қатысушылардың сезімдерін айта алуы және анықтауға дағдылануды үйрету;
* «Ой, «сезім», «мінез-құлық» түсініктерінің жіктелуі(дифференциациялануы);
* Топтың ынтымақтастығын көтеру;

**«Дос достыққа» сергіту ойыны**

**Нұсқау:** Қазір сіздер өте бір қызық ойынды ойнайсыздар. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секунттың 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:

* Сезім деген не?
* Олар қалай бізге әсер етеді?
* «Жеті рет өлшеп, бір рет кес» деген мақалдың мазмұны қандай?
* Бір нәрсені жасар алдында, біз ойлануға үлгіреміз бе? Қандай мысал келтіре аласыздар?

**«Сүйсінген және ренжіген» ойыны**

3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз, сүйсінген және ренжіген уақытта не жасайтыныңызды ойланыңызшы. Бірінші сүйсінген сәтіңізді елестетіңіз. Осы тұста сіз не сезіндіңіз? Сүйсінуіңізді денеңіздің қай жерінде сезіндіңіз? Сонда сіз не жасайсыз? Енді ренжіген сәтті елестетіңіз... Не сезіндіңіз? Денеңіздің қай тұсында не пайда болды? Не жасайсыз?

3-4 рет терең дем алыңыз да, көзіңізді ашыңыз, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүріңіз. Бір минутке тоқтап қалыңыз. Көңіл-күйіңізді өзгертіңіз. Сүйсінген сәтте өзіңізді қалай ұстар едіңіз, еш қысылмай өзіңізді еркін ұстаңыз...

**«Жаңбыр жауып тұрғанда мен... туралы ойлаймын» жаттығуы**

«Күннің көзі шығып тұрғанда, мен.... туралы ойлаймын»...

Далада жаңбыр жауып тұр деп ойлаңыз. Мұндай күндері сен не туралы ойлайсың? Не сезінесің? Не жасайсың? Енді күннің көзі шығып жайма шуақ тамаша, сен ұнатқан жыл мезгілі деп елестет. Осындай күндері сен не ойлайсың? Не сезіндің? Не жасағың келеді? Осыны бейнеле.

**Талдау.**

**Сабақтың рефлексиясы**

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

**Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»**

**Жаттығудың қорытындысы**

**Әңгімелесу «Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»**

**Мақсаты:**

* бас тартқан жағдайдағы әлеуметтік дағдыларды дамыту;
* бақылау және өзін-өзі қадағалау сәттеріндегі дағдыларды дамыту;
* қарым-қатынастың вербалды және вербалсыз құралдарын дамыту;

**Төмендегідей бірнеше көріністерді талдайық:**

**Нұсқау:** Қатысушылар жұпа бөлінеді де, бірінші қатысушы екіншісіне төмендегіше жағдайлармен өтініш жасағанда, екінші қатысушы ренішті, сенімді, сыпайы түрде бас тартады, рөлдерімен алмасады, соңында талданады:

- Кәне, әзірше ересектер жоқ кезінде мына велосипедпен дүкенге дейін барып келейік.

- Маған добыңды силашы, саған жаңа доп алып береміз деді ғой.

- Саған компьютерлік ойындарды үш күннен соң әкеліп берсем болады ма?

- Фотографияларыңды көруге бере тұршы? т.б.

**Талдау:**

Сыпайы бас тарту қиынға соқты ма, әлде басқаша түрлері қалай әсер етті?

Өтінішпен сұраған уақытта сізде қандай сезімдер пайда болды?

Өтінішіңізді орындаудан бас тартқан уақытта қандай сезімде болдыңыз?

Бас тартқан уақытта біреудің сезіміне нұсқан келтіріп, көңілін қалдырамыз-ау деген ой болған кездері болды ма?

**Енді бірнеше кеңестерге құлақ түрейік:**

Көшеде бөтен біреу машинамен қыдырып келейік немесе тәтті кәмпит, ойыншық, я болмаса оны шығарып салу дегендей ұсыныстар түссе – бұл өте қауіпті. Бұл жағдайда сізге сыпайы болуыңызға болмайды. Бөтен адамның қасынан ығыстап кетіп қалуға тырысыңыз, көмекке шақырыңыз немесе сізді қорғай алатын, танитын адамға қарай жүгіріңіз.

Қандай жағдайларды «қауіпті» деп айтуға болады?

Үйде және далада қандай қауіпті жағдайлар күтіп тұрады?

**Жағдайлар талдау:**

1-жағдай: «Шыңғыстың әңгімесі» - көшеде бөтен адам өзімен бірге алып кетуге баланы шақыруда.

2-жағдай: «Қанаттыі әңгімесі» - көшеде алғысы келетін адамдарға белгісіз сағызды таратып жатыр.

3-жағдай: «Сайранның әңгімесі» - машинаның рөлінде отырған бөтен адам балаға машинаға отырып жол көрсеткенін өтінуде.

4-жағдай: «Әлияның әңгімесі» - балалар пәтерге бейтанысты кіргізді.

5-жағдай: «Мадинаның әңгімесі» - бейтаныс біреу көшеде қыз баланы жарнама ролигіне түсіруге икемдеуде.

6-жағдай: «Асанның әңгімесі» - ер бала белгісіз түйіншекті басқа біреуге табыс етуге келісуде.

**Сабақтың рефлексиясы**

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

**Жаттығудың аяқталуы** «Шеңбер бойынша қол алысу»

**ҚОРЫТЫНДЫ:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Педагог-психолог:**

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1.Т.Р.Нұрмұхамбетова Тәжірбиелік психология (І,ІІ,ІІІ ) Шымкент 2008ж

2.Г.Т.Бейсенов Мектептегі психологиялық қызметті ұйымдастыру (Әдістемелік құрал) Сарыағаш 2010ж

3.Ф.Бизақова Психологиялық тест Тараз 2012ж

4. А.Әбдірахман Мектептегі психология Алматы 2013ж

5.Ф.Бизақова Психологиялық түзету-дамыту жұмысы Тараз 2013ж

6. Н.Н.Джайлибаева Педагогика және оқушы психологиясы Алматы 2016ж

7.А.Әуезханұлы Бала тәрбиесі Шымкент 2016ж

8 А.Асилбекова, Н.Аханова, А.Кенжеева Мектептегі психологиялық қызмет Шымкент 2018ж

9. Ғаламтор желісі