***Психологиялық тренинг***

**Тақырыбы: «Ата – аналармен жағымды қарым қатынас»**

**Дайындаған:**

 **Педагог-психолог: І.Ж.Ақоразова**

**Тренинг жүрісі:**

Кіріспе сөз:

- Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар!

Бүгінгі біздің «Ата-аналармен жағымды қарым-қатынас» атты тренинг – сабағымызға қош келдіңіздер! Ата-ананың тілегі–баласының жақсы адам болуы, еңбексүйгіштігі, оқу мен еңбектегі табыстары.

Баланы бастан бақпасаң,

Жамандықтан қақпасаң,

Қадірден жұрдай қасқа боп,

Кешкенің өмір босқа тек, - дегендей, баланың ыстық-суығына күймейтін, жақсылығына сүйінбейтін ата –ана жоқ шығар. Бүгінгі ұл – ертеңгі әке, ол әкеге қарап өседі. Бүгінгі қыз – ертеңгі ана, ол шешеге қарап өсіп, бой түзейді. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші – ата–ана.

**1. «Танысу» жаттығуы.**

Ата-аналар шеңбер бойымен тұрып, әрқайсысы өз есімін және баласының есімін, баласының есімі басталатын әріптен басталатын сипатын айтып, танысуы керек.

Қандай әсер алдыңыздар ?

Не қиындық келтірді ?

2. **«Ха» дем шығару жаттығуы**

***Мақсаты:*** Қатысушылардың эмоциялық күйін, жұмысқа деген қабілетін және дем шығаруын  жақсартады.

***Барысы:*** Денеңізді бос ұстап тұрыңыз. Екі аяғыңыз екі иығыңыздың деңгейіне сәйкес келуі керек. Қолыңыз денеңізді бойлап, төмен тұрады, деміңізді жайлап ішке қарай тарта бастайсыз. Деміңізді тартқан сайын қолдарыңызды көтере беріңіз. Төбеңізге қолыңыз жеткен кезде, деміңізді бір сәт ұстайсыз да алға қарай денеңізбен еңкейіп, қолыңызды салбырата отырып, «Ха» деп дем шығарасыз. Бұл жаттығу 2-3 рет қайталанады.

**3.«Сілкіп таста» жаттығуы**

**Мақсаты:**жағымсыз, қажет емес, кедергі жақтардан құтылу, сенімділікті орнату.

**Нұсқау:**мен сіздерге жағымсыз, сенімсіз сезімдерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз.

Айналамызға орын қалдырып, еркін тұрып, алақаныңызды сілкіңіздер, білегіңізді сілкіңіздер, иығыңызды сілкіңіздер. Аяқтарыңызды саннан тобыққа дейін сілкіңіздер. Қандай да бір дауыс шығарсаңыз да болады, беттеріңізді сілкіңіздер. Сеніңіздер, сіздің бойыңыздан ауыр жағымсыз жүктің түскенін. Сіз біртіндеп сергек, көңілді болудасыз немесе көңілді күй жағдайдасыз. Енді сеніммен мына сөздерді қайталаңыз: мен ақылдымын, менің жаным тыныш, мен қиындықтан қорықпаймын, мен жаспын, әдемімін, менің қолымнан көптеген жақсылық келеді, маған сенімділік күш береді, мен дайынмын.

Рефлексия. Көңіл-күйіңіз қандай?

**4. «Баланың танымдық қабілетін дамытуда ата-ананың рөлі» тақырыбында ой бөлісу.** Мынадай эксперимент болған. Анасы мен мектеп жасына дейінгі баланы әңгімелесуге арнайы кабинетке шақырған. Іші толы қызық, кейбіреуі тіпті түсініксіз ойыншықтар мен заттар. Ана мен бала кабинетке кіргеннен кейін психолог «қазір келемін, жайғаса беріңіздер, бізде не қызық барын көре тұрыңыздар» деп шығып кеткен. Бірақ кабинеттен шығып, жасырын айна арқылы іште не болып жатқанын бақылаған. Сөйтсе іштегі адамдардың әрекеті жалпы 4 түрлі болған екен: 1. Анасы «тиісуші болма, тыныш отыр» деп жекіп, психолог қайта айналып келем дегенше екеуі де тапжылмай отырған. Баласы бір нәрсені ұстағысы келіп, ұмтылса, анасы кейін тартып отырған. 2. Анасы балаға қарамай, сөмкесінен журнал не кітабын шығарып, алаңсыз оқуға кіріскен. Бала болса, бірте бірте еркінсіп, барлық ойыншықты ұстап, айналдырып, аударып, төңкере бастаған. 3. Анасы барынша жақсы көңіл-күймен «қарашы, қандай жақсы ойыншық» деп балаға көрсетіп, қалай ойнау керек екенін үйрете бастаған. 4. Анасы баласын «ұмытып», өзі ойыншықтарға қызығып кетіп, әрнәрсені бір ұстап көріп, қай ойыншықпен қалай ойнау керек екенін қарап кеткен. Бала да жанында өзімен-өзі ойыншықтарды қарап жүрген. Кейін психолог кабинетке оралып, баланың танымдық белсенділігін тексеретін тест өткізген. Жоғарыдағы 4 түрлі әрекеттің қайсысында баланың танымдық көрсеткіші жоғары болған деп ойлайсыз? Ал өзіңіз не істер едіңіз?Сонымен, эксперименттің қорытындысы қалай болды екен?Ең жоғары танымдық көрсеткішті - 4 топтағы балалар көрсеткен. Себебі ана мен бала танымдық әрекетпен айналысып жатыр, екеуіне де айналадағы нәрсе қызық. Бала «өзінің ересек адамына еліктеу» деген психикасына тән табиғи процестің арқасында анасының жанында бейқам, қызық уақыт өткізеді. Одан кейінгі орында - 2 топ балалары тұр. Олардың аналары ойнау мен қызықтаудың үлгісін көрсетіп тұрған жоқ әрине, бірақ өзінің сол жерде отырысымен «мына жер қауіпсіз, зерттеуге болады» деп айтып тұр. Баланың табиғатында өсу, үйрену, даму о бастан бар. Бірақ ол процесс дұрыс жүру үшін оған ең алдымен қамқорлық пен қауіпсіздік керек. Осы нәрсе болған кезде табиғат өзі дұрысын көрсетеді. Ал ең төмен көрсеткіш - 1 топ пен 3 топта болған. Себебі бірінде тиым салса, екіншісінде баланың өзі зерттеуіне мүмкіндік бермей, танымдық әрекетіне билік жүргізген.

**5.Релаксация «Теңізге саяхат»**

Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз бірқалыпты дем алып,асау толқындары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып сіз тұрсыз. Өз бойыңызды басқан ауыртпалықтан бір сәтке болсада арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлкіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз. Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сіз демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Асықпай бұл орынмен қоштасыңыз. Қандай ғажап табиғат, таза ауа, жұмсақ құм, жылы су! Енді кең дем алып, ақырын демімізді шығарамыз.
Біздің басымыз артық ойлардан тазарды. Біз өзімізге күні бойға жетер
жігер, қуат жинадық, біздің көңіліміз қуанышты. Біз осы өмірдегі ең бай,
ең байсалды, ең білімді, ең керемет жандармыз!
Бір - бірімізге қуанышты сезіммен қараймыз. Біз қандай бақыттымыз! Қандай кереметпіз! Көздеріңізді асықпай ашыңыздар.
Рефлекция! Қазір қандай күйдесіздер?Босаңсу жаттығулары қаншалықты нәтиже береді екен ?Тренингтен алған әсерлеріңіз қандай? Тыңдағандарыңызға рахмет!