**Өмірдің бақытты сәттері**

**Мақсаты:** агрессивті мінез-құлықтың алдын алу

Амандасу: «Сәлем әріптестер»

Барысы: 4түрлі стикер тарату.

1. Ашық қызыл (розовый) – қытайша сәлем беру

2. (Оранжевый) - қолмен амандасу

3. Сары – екі қолмен амандасу

4. Жасыл - қазақша құшақтасу

**«Бәтеңкедегі тас» жаттығу**   
**Мақсаты**: Кедергілерді сезіне біле отырып, оларды болдырмау жолдарын үйрету.  
Жүргізуші:   
-Ортаға кез-келген белсенді 3 қатысушыны шақырамын. Қазір сіздер аяқ киімдеріңді шешіп, ішіне мына ұсақ тастарды салып, аяқ-киімдеріңізді қайта киіңіздер. Енді ары-бері жүріп көріңіздер.Тағы да үздіксіз жүре береміз.  
Талдау: Не сезіндіңіздер?  
Сіздерге не кедергі болды?  
Қатысушыларға жаттығу барысын түйіндеу: Көпшілігіміз басымызға түскен қиын сәттерде, қатты уайымдап, мазамыз кетеді, бойымызды жағымсыз эмоциялар, яғни өздерің жаңа ғана түйсінгендей кедергілер билеп алады.Бұл сезімді біз жеңу үшін ең алдымен бойымызға адамгершілік рухани құндылықтарды дарыта білуіміз керек. Өмір болғаннан кейін ол бізге бақыт пен байлық бере бермейді, алдағы уақытта өмірге шыңдалсын деп, не болмаса сабақ болсын деген ниетпен қиын сәттерді де береді екен. Сондықтан өз өмірлеріңіздегі болған қуанышты сәттерді қанағат тұта білу керек.

**«Өмірдің бақытты сәттері» жаттығуы**  
Мақсаты: Өткенді еске алғыза отырып, бойларындағы жағымды эмоцияларды сезіндіру, өздерін сергек сезінуге жағдай жасау.  
Жүргізуші:  
- Осы уақытқа дейін, яғни өткен шақта өздеріңді өте жақсы сезінген, не өздеріңізді сол сәтте бақытты сезінген 2 не 3 сәтті есімізге түсіруге тырысып көрейікші.Бұл оқиға қандай оқиғалармен, не жағдайлармен байланысты екенін есіңізге түсіріп, сол жағдай туралы қысқаша жазыңыздар.  
**Талдау:**-Осы оқиғаларды еске түсіру барысында қандай сезімге бөлендіңіздер?  
-Жағымды әсер алдыңыздар ма?

**Қорытынды**: Жаттығу барысында бақытты сәттерінің символдары ретінде кілтті ұғымдар айқындалады.Оның бүгінгі күнгі іс-әрекет , көңіл-күйі қарым-қатынас барысында жағымды қалып қалыптастыруда үлкен маңызы бар.

**«Ауа-райы» жаттығу  
Мақсаты**: Әрбір адамның жан дүниесінде болатын әртүрлі көңіл-күйлерге құрметпен қарауға дағдыландыру.  
Жүргізуші:   
-Табиғаттағы ауа-райы өздеріңіз білесіздер, бірқалыпты емес, ол ылғи да құбылып тұрады. Мысалы, қазір ғана күн шығып тұрса, артынша бұлт , не жел сияқты құбылыстар болады. Сол сияқты адам баласының да әртүрлі жағдайларға байланысты көңіл-күйлері өзгеріп қалуы мүмкін.Жағдайға байланысты бойды кейде ашу, ыза, өкпе, реніш сияқты жағымсыз эмоциялар билеп алуы мүмкін.Бұндай жағдайда немесе сол сәтте адам өзімен- өзі болып қалғысы келеді, яғни оның мазасын ешкім алмағанын қалайды. Алдарыңыздағы карточкаға осындай жағымсыз көңіл-күйдің бейнесін таңба, не шартты белгі, тіпті болмаса ұран сөзбен қалай бейнелер едіңіздер?  
Талдау:  
-Кім өз ойымен бөліседі?  
-Жаттығуды орындау оңай болды ма?   
-Жаттығуды орындауда не киындық туғызды?  
Қорытынды: Өздеріңіз жұмысқа не болмаса басқа жерге барғанда жағымсыз көңіл күйде болсаңыз, осындай әдісті қолдануларыңызға болады. Бұл әдіс жағымсыз эмоциялардың одан әрі ушығып кетпеуіне көмегін тигізеді.

**«Өз-өзіңе мақтау сөз» жаттығуы**  
Мақсаты: Өз-өзіне деген сенімділіктерін нығайту.  
Нұсқау: Жеке тұлғаларға өз есімдерін жазбай, алдарындағы бетке «Мен» деп басталатын өз-өздерін мақтайтын сөздер жазу ұсынылады. Жазып болған соң оны умаждап, қорапқа салу ұсынылады. Қорапқа жиналған қағаздарды араластырып, әркім бір қағаздан алып, онда не жазылғанын оқып беру.  
Талдау: Жаттығу ұнады ма?

**«Сағат бойынша достар» жаттығуы**Мақсаты: Жеке тұлғалардың көңіл-күйлерін көтеру, топ ішінде жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.  
Нұсқау: Қазір әрқайсыларыңа жауап парақтары таратылады. Онда сағаттың суреті бейнеленген. Сендер осы әр сағат нөмірінің қасына әріптестеріңіздің есімдерін жазып шығыңыздар.   
Әр нөмірге жазылған жеке тұлғамен келесі нұсқауларды орындаңдар.  
Күлімсіреңіз   
Қолын қысыңыз   
Арқасынан қағыңыз   
Комплимент айтыңыз   
Қол бұлғаңыз   
Көзіңізді қысыңыз   
Қол ұстасып 3 рет секіріңіз   
Бір тілек айтыңыз   
Ауа арқылы сүйіңіз (воздушный поцелуй)   
Массаж жасаңыз   
Құшақтаңыз.

Аутотренинг: «Табиғат аясында»



**«Үш тілек»** жаттығу  
Мақсаты: Болашаққа мақсат құра отырып, құнды ойын түйіндеп, талдау жасауға машықтандыру.  
Жүргізуші:  
-Сіздер ғажайыптарға сенесіздер ме? Кейде адамның ғажайып ойлары шындыққа ұласып, орындалады екен.  
-Ертегі желісін бір сәт еске ала отырып, теңіз жағасына толқынмен ілескен көне бөтелке табылды деп ойлаңыздар. Бөтелкенің тығыны нығыздалып жабылған екен. Бөтелкенің құндылығы сонда, сіздер тығынын ашқанда ішінен шыққан сиқыршы сіздердің үш тілектеріңді ғана орындай алатынын айтады.Тілектеріңді ойша талдап, ең негізгі үшеуін ғана іріктеңіздер. Ескертетін жай тілектеріңіз адамның қолынан келетін, мүмкіндігі бар болуы шарт.   
Талдау: Жаттығу барысы оңай болды ма, әлде қиындық туғызды ма?  
**Қорытынды:** Тілектеріңіздің орындалатынына мен сенімдімін. Алға қойған мақсаттарыңызға міндетті түрде жетесіздер, ол үшін өздеріңіздің тарапынан кішкене талпыныс қажет екенін ұмытпаңыздар.