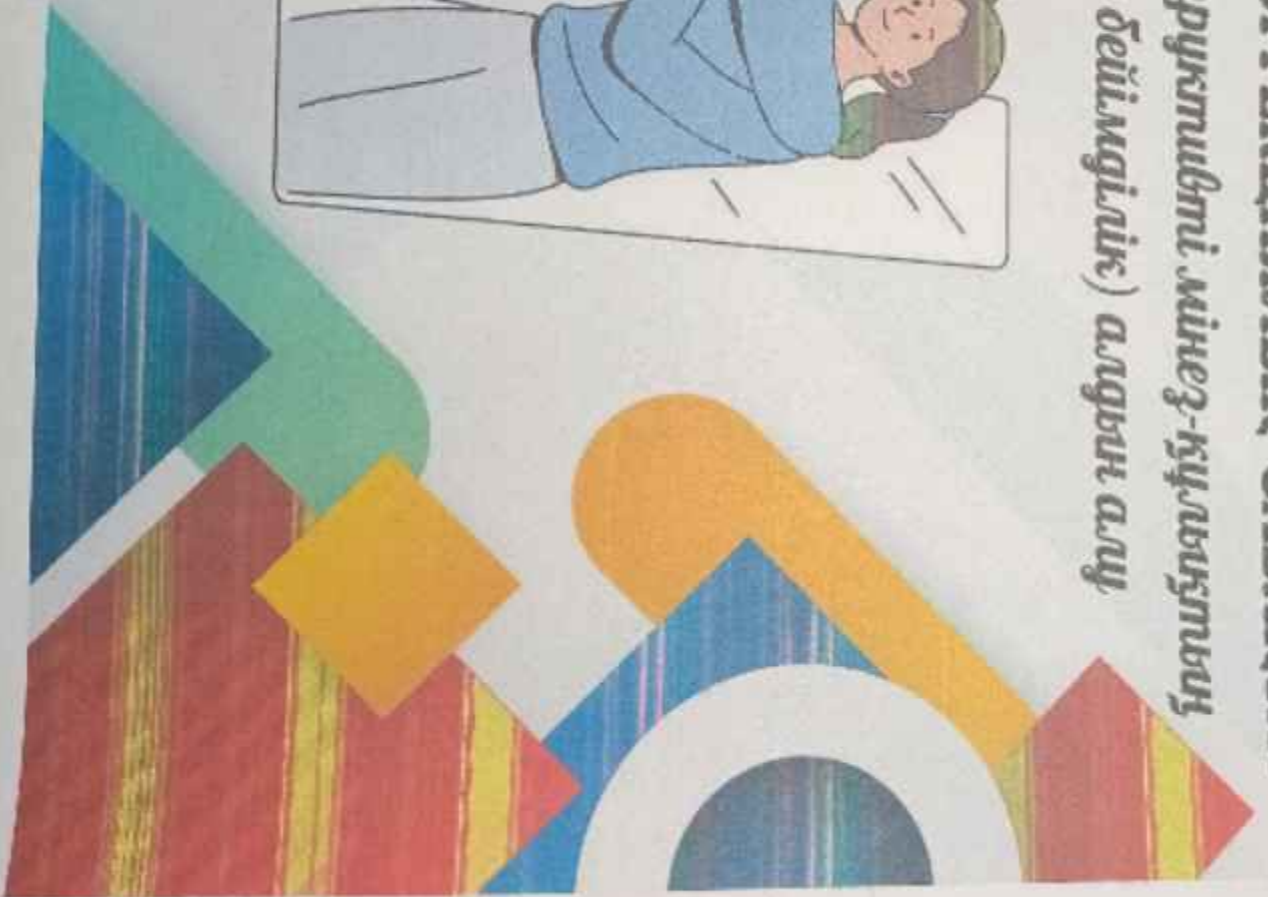


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ АЛҚАМЫ



ПСИХОКОРРЕКЦИОНДЫҚ САБАҚТАР

Аутогеструктивті мінез-құлықтың
(сұңғуарға дейімділік) алдын алу



Аутистірустіктің мінез-құлқының (сүйнігіне бейімділігі) алынған аутисті
психокоррекциялық сабақтар

Сабақ реті	Психокоррекциялық сабақтар тақырыбы	Уақыты	Жауапты
1	«Инструкция және сөз»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
2	«Ашу-ысы билегенше не істеу керек?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
3	«Қауіпті жолдар. Сайып бас тарту»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
4	«Мен өзімді сияқты адаммын»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
5	«Құрылыстан қалай құтылуға болады?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
6	«Решілген артық»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
7	«Әр, сезім, мінез-құлық»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
8	«Қалай сұрауға болады?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
9	«Менің құқықтарым»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі Инспектор
10	«Қиын жағдайлардан не үйренеміз?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі
11	«Толеранттылық (төзімділік) деген не?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сыйып жетекшісі

Педагог-психолог: *Е. Курбанова* Е. Курбанова

2-психокоррекциялық сабақ

«Ашу-ыза билегенде не істеу керек?»



№2 Тақырып: «Ашу-ыза білгенде не істеу керек?»

Мақсаты:

- Тәлім алушылардың ашу-ызаға толы сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;
 - Рефлективті механизмді белсендіру;
- Бүгін біз, оқиғызге және айналадағыларыңызға зиянкестік жасамай ғана ашу-ызаны қалай игеріге болатындығы туралы талдау жасаймыз.

«Көрме» жаттығуы

Мақсаты: адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялармен (ашу-ыза, агрессия, көре алмаушылық, табалу, қызғыныш және т.б.) жұмыс жасай білуі.

Ыңғайлы отырып, дененді бос күйде ұстап, 3-4 рет терең тыныс алып, көзінді жұм. Көз алдында кшігірім көрмеде жүрмін деп слестет. Саған жаманшылық ойлаған, сені бір кездері ренжіткен, сенін ашуыңды келтіретін адамдардың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүре тұрып, осы портреттерді жап-жағынан қара. Солардың кез-келген өзінің қандай жағдайда болғаныңды слестет.

Ашуыңды келтірген осы адамға ол сезімді тежемей, бәрін айтып салған сәттерді слестет. Қазір ойыңз ол туралы не келді, бәрін де бүкпелі барынша жеткіз.

Сезімдеріңе бой алдырған кезде сәтте қандай әрекетке барушы едің соны көз алдына келтіріп, іс-әрекетіңді тежеме, осы адамға не істегің келді, ойша бәрін жазса.

Егер жаттығулы жасап бітірсең, басыңды иізе. 3-4 рет терең тыныс алып, көзіңді аш.

Өз тәжірибеңді топпен бөліс. Осы жаттығуды жасарда не кпін, не жеңіл болды? Саған не ұнады: тоңірегіңнен кімдер осы көрмеде болды? Сен кімнің алдында тоқтадың? Қандай жайды көз алдыңа слестеттің? Сол туралы айт. Жаттығу кезінде сенің жағдайың қалай өзгерді? Сезімін бас кезінде қалай болып еді? Қазір қапдай күйдессің?»

Талдау:

Ренжіткен адамыңа қандай сөздер айттың?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана жеткізе алу мүмкін бе?

Сезімді білдірудің тағы қандай амалдары бар?

«Бәтешкедегі тас» ойыны

Мақсаты: жағымсыз эмоциядан қиянатсыз арылу

Біз ашуланып, ресжи бастағанда сезіміміз алғашында бәтешкедегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды ауыртады, өзінді нашар сезінесің. Сондықтанда ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезінен сәтте оны бірден айтып үйрену қажет. Саған келдері болып тұрған нәрсені мұқият ойланып, дәл қазір айтуға тырыс, әрине іштей, епкімге естіртпей, төмендегіше айтып көр: «Менің бәтешкемде

кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп тұрғанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды...».

«Мазақтау» ойыны

Бір біріне ренжіген уақытта неше түрлі ауыр, реніш сөздерін айтасындар. Ал ренжітпейтін сөздер айтып ұрсыстындар ма? Қане, осылай айтысып көрейік. Бұл сөздер, мысалы, жеміс жидек, ыдыс аяқ атаулары болуы мүмкін - «Сен болсаң - сәбізсің» және т.б. Балалар бір біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазақтасалы. 2-3 минуттан соң бір біріне жылы сөздер айталы - «Сен-менің күнімсің» және т.б.

«Сілкің!» сергіту ойыны

Үсті су болған иттің сілкінгенін көрген боларсындар?! Әрқайсың қастарына кең орын болатындай тұрыңдар. Алақан, шынпақ, пыл, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз. Басыңызда сілкі. Иттің үстінен су шаптырап ұшқандай, сендердің де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз пәрселердің ұшып кететінін елестетіңдер.

Сабактың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығулардың аяқталуы Шенбер бойынша қол алысуы

Сабактың қорытындысы

3-психокоррекцiялық сабақ

«Қауiптi жағдайлар. Сыпайы бас тарту»



№3 Тақырып: «Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»

Мақсаты:

Қауіптен бас тартқан жағдайдағы әлеуметтік дағдыларды дамыту; Бақалау және өін өзі қадағалау сәттеріндеі дағдыларды дамыту; Қарым қатынастың вербалды және басқа құралдарды дамыту; Әлеуметті ықтимал қауіпті жағдайларды айыры білу кабілеттерін қалыптастыру;

Әлеуметтік қауіп жағдайларындағы іс әрекет амалдары туралы көріністерді дамыту;

Мұндай бірнеше көріністі талдайық:

Нұсқау: қатысушылар жұтқа бөлінеді де, бірінші қатысушы екіншісіне төмендегідей жағдайлармен өтініш жасағанда, екінші қатысушы респішті, сенімді, сыпайы түрде бас тартуды, рөлдермен алмасады, соңында талдайды:

- Қане, әзірше ересектер жоқ кезде мына велосипедпен дүкенге дейіп барып келейік.

- Маған лобынды сыйлашы, саған жаңа доп сатып алып береміз делі ғой.

- Саған компьютерлік ойындарды үш күннен сон әкеліп берсем бола ма?

- Фотосуреттеріңді көруге бсре түршім?

Талдау:

Сыпайы бас тарту қиынға соқтыма, басқаша түрлері қалай әсер етті?

Өтінішпен сұраған уақытта өзде қандай сезімдер пайда болды?

Өтінішіңізді орындаудан бас тартқан кезде қандай сезімде болдың?

Бас тартқан уақытта бірсудің сезіміңе нұқсан келтірін, көңілің қалдырамыз-ау деген ой болды ма?

Keңестер:

Көшеде бөтен біреу машинамен қалдырып келсіік десе немесе тәтті көмшіт, ойыпшық, т.б. ұсыныстар айтса, бұл өте қауіпті. Мұндай жағдайға сыпайы болудың қажеті жоқ. Бөтен адамның қасынан ығысыш кетіп қалуға тырыс, айналындағыларды көмекке шақыр немесе сепі қорғай алатын, танығын адамға қарай жүтір.

- Қапдай жағдайда «қауіпті» деп айтуға болды?

- Үйде және далада қапдай қауіпті жағдайлар күздесуі мүмкін?

Жағдайларды талдау

1-сұрақ: «Шынықтың әңгімесі»-көшеде бөтен адам өзімен біре қалдырып қайтуға баланы шақырып жатыр.

2-сұрақ: «Қанаттың әңгімесі» - көшеде алымы келетіп адамдарға белгісіз сағызды таратып жатыр.

3-сұрақ: «Сайранның әңгімесі» - машинаның жүрізушісі бөтен адам, балаға машинаға отырыш жол көрсеткісің өтініп отыр.

4-сұрақ: «Әлианың әңгімесі» - балалар пәтерге бейтаныс адамды кіргізіп отыр.

5-сұрақ: «Мәдинаның әңгімесі» - бейтаныс біреу көшеде қыз баланы жарнама роліне түсіруге шақырып жатыр.

6-сұрақ: «Асанның әнімесі» - ер бала белгісіз түйіншекті табыс етуге келісіп жатыр.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білігім, жасағым келгені...

Жаттығулардың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығулардың қорытындысы

4-психокоррекциялық сабақ

«Мен өзімді мақтай аламын»



№4 Тақырып: «Мен өзімді мақтай аламын»

Мақсаты:

Өзіне деген жағымды (позитивті) қарым-қатынасты дамыту;
Рефлексияны дамыту;
Тәлім алушылардың сенімділік сезімін көтеру.

«Мен кімін» серпінділік ойыны

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтыру арқылы «Мен кімін» деең сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сивықтауда мінсіз, бет пішіні, мақсағы мен сезімдері қолданылады. Әрбір сөйлем «Мен», «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» және т.б. сөздермен басталуы керек.

Біз бүгін әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бәр екенін айтып, мақтана аламыз. Неге десеңіз, басқа адамдарды да біздің басқа жақсы жақтарымыздан қарап таңғалдыру үшін, несі сүйіп, нені армандайтындығымызды да білу мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жоқ.

«Мен өткен, осы және келер шақтамын» жаттығуы

Өзінді өткен, осы және келер шақта қалай көресің, елестете отырып суретіп, сал.

Талау:

Осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекте өзіңді кім деп елестетесің?

Сенде қандай қасиеттер пайда болады?

Сен өзіне не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде» деген сөз тіркесін қоса отырып, өзінің қандай да бір жетістігіп аңғайды. Мысалы, «Мен бірде денешынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінші болып келдім».

«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы

Бұл жаттығуды жасау үшін 3-4 рет терең тыныс алып, көзімізді жұмамыз. Өміріңдегі өзінді жұлдыздай сезінген сәтті есіңе түсір. Бұл қандай оюға елі? Жан дүниен қандай сезімдерге толы болды? Қасыпта сол сәтте кім болды? Саған арнап ұнамды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай оқиға есіңізге түсіп тұр? Есіңе түсіріп болсаң, басыңды ізсіп, жайылап көзіңді аш. Барлығының да еске түсетіндей кезеңдерін болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізде мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Сендердің суреттеріңде, саған өте маңызды немесе сенің жетістікке жетуіңе көмектескен адамдар қатысуы мүмкін. Барлық жұлдыздар жинақталып, вагман қағазына жапсырылады.

Талдау:

Осы жагтығуды жасау барысында не сезіндің?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру қиынға соқтырма?

Күнделікті өмірінде жағымды және жағымсыз нәрселерді есіне түсіресің бе?

«Шеңбер бойымен қошемет» жагтығуы

Нұсқау: Әртiс концерттен соң өзiн қалай сезiнгендiгiн кiм елестете алады?

Шеңбер бойынша тұрындар. Араларыңнан бiреу шығып кез келгенге жақындап, оған бар күшiмен қол шапалақтап қошемет көрсетедi, содан соң ол скеуi бiрiгiп тағы бiреудiң қасына барып сол сияқты бар күшiмен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетедi. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына кезекпен қошемет көрсетеледi.

Талдау: қандай сезiмде болғандарың туралы әрқайсың айтып бересiндер.

Сабақтың рефлексиясы

Менiң бұл сабақтан алған тәлiмiм...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менiң елiгiм, бiлiм, жасағым келгенi...

Жагтығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жагтығудың қорытындысы

5-психокоррекциялық сабақ

«Күйзелістен қалай құтылуға болады?»



№5 Тақырымы: «Күйзелістен қалып құтылуға болады?»

Мақсаты: Оқушыларды күйзеліске қарсы тұра алуға дағдыландыру.

Күйзелістен арылу жолдары:

Не нәрсе болса да қарапайым көзбен, байсалдылықпен қарау! Бар жан-тәнімен күл және сенің осы өмірге келгеніңе, сенің бар екендігіңе, кім болғаныңа, өміріңде бар нәрсеге Жарық дүниенің бар екендігіне ризашылығыңды білдір.

«Күлімдеу» жаттығуы

Күлімдеу – керемет бір күшпен әрбір адамда бар ішкі энергияның қорын ашсаң.

Айпаның алдында тұрып, омыртқаның тік ұстал, нықтарыңды жаз, басыңды иыдаңа, төкаппарлықпен жоғары көтер. Өзіңе-өзің нұр сәулелі күлімде, қастарыңды көтерші, тап осыкүйде 5 минут тұр.

Жасыңды түрде жақсы көңіл күй жасай отырып, бетіңнің бүтпелік еттеріне ықпал ете, сен өз жан дүниеңнің күйіне тікелей әсер етсең.

Ұйқыдан соң сенің бейсанаң ашық болады, сондықтан да бұл тәсілді таңертеңгілік жасаған дұрыс. Сонда таңертеңінен көпке дейін тамаша көңіл күйде боласыз!

«Мұңымды тәркатамым» жаттығуы

Үш ақ парақ, акварель бояуы және қылқаламды алыңыз.

Қылқаламды қара бояуға батырып алып, бірінші параққа қылқаламды сілкіеп, бірнеше қара тамшы жасайсыз. Осы дақтардан қандай да бір кескінді көруге тырыс. Ол үшін оларды бір-бірімен біріктірің, кішкене жөнге келтір. Мүмкін бұл бір қара жапырақтар, қара күстар болар... Сенің түйсігің саған дұрыс шешім қабылдауға өзі-ақ көмектеседі. Соған соң екінші парақты алып, сол сияқты, тек ақ бояумен бояңыз. Дақтарды бірге қосып сызылған не нәрсеге ұқсас екендігіне мұқият қараныз.

Үшінші параққа дәл осы сияқты жасанып, тек бояулардың басқа қызыл, жасыл, сары түстерін алыңыз.

Соңғы суретіңе 10 минуттай қара. Кенеттен сенде бір күш пайда болғанын сезінесің. Басыңда қандай жағдай болса да, осы сәтте қуана алатыныңды түсінесің! Осы жаттығулардан ашық бояулардың сенің жан дүниенді өзгерте алатынын түсінесің.

«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы

Ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңды шатасқан жіп күйінде сурет етіп сал. Кескінің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жаз. Немесе оны нақтырақ атауына болады. Кескінің сол жағына төменірек өзінше суретіңді (фото болса тіпті жақсы) бейнеле де есіміңді жаз. Соған соң қайшы ал да жіпті, яғни проблеманды қиып таста. Сенің көрсекті түрде көзің жетті: проблема жойылып кетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып

тасталды. Дәлірек айтқанда, осы іс-әрекет туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатынына көзінді жеткізеді.

1-психокоррекційальқ сабақ

«Пікірталас-жанжал емес»



№1 тақырып: «Іпкірталас – ұрыс емес»

Мақсаты: жанжал жағдайларында мінез-құлықтың сындарлы (конструктивті) амалдарын дамыту, еснімділік тәжірибесін толықтыру, құрбыларымен зорлық-зомбылықсыз өзара сыйласымды қарым-қатынас жасауға дағдылану.

«Іпкірталас – ұрыс емес» жаттығуы

Қалай ұрыспауға болатындығы турала әңгіме қозғаймыз. Сонда да ұрыс болған күннің өзінде, бір-бірімен қандай сөздердің көмегімен татуласуға болатынын талдаймыз.

Уақыт өте келе, анда-санда біз өзіміздің дұрыстығымызды дәлелдегіміз келетін сәттер болып тұрады. Кейде мұндай іпкірталастың пайдасы да бар, бірақ кейбір кездерде оның арты көдімгідей күреске айналып кетеді. Айттыса отырып, біз айкайға ауысып кетеміз. Айкай қаттырақ шыққан уақытта, іпкірталасымыз көдімгідей ұрысты еске түсіреді және бұл жағдайды ақылмен бақылау қиынырақ бола бастайды.

Іпкірталастың ұрыстан айырмашылығы неде? *(Жауаптарды екіге бөліңіз: қағазға жазып отырыңыз)*

Ұрыстан қалай қуғылуға болады?

«Интонация» немесе «Дауыс ыргағы» ойыны

Жұлжа бөлініндер. Бір-бірімен ойнағанда, дауласқанда, бұйымтай сұрағанда, отынш жасағанда, қандай үймен сөйлесетіндіктеріңді айта аласың ба? Тіпті амандасқанда да, есімдеріңді атап танысқанда да әртүрлі интонациямен, яғни дауыс ыргатымен айтуға болады. Өрқайсысымыз кезекпен төмендегі сөз тіркесін айттайық: «Сәлем! Менің есімім... Бұл ойыңды ойнауға қазір менің кезеңім» - алдымен ренжіш, содан соң еснімді тұрса, кейін тілектес мейрімді көңілмен.

Талдау:

• Қандай дауыс ыргағып тиімдірек есінді?

• Осы дауыс ыргағын қашпаштықты жиі пайдаланасың?

«Аспан көк (жұмақ) пен тоңю» жағттануы

Біздің сөйлескен сәттегі дауыс ырганымыз басқа адамдармен, балалармен, үйкендермен өзара қатынасымызға әсерін тигізеді. Айкай, жағтмысыз дауыс, ұрысқа, түсінбесушілікке, жанжалға әкеп соғады. Төбелсе өте қауіпті, «көдімгідей тозаққа» айналады. Шығыс елдерінің осыст әңгімесін тыңдауға шақырамын...

Бір жас жауынштр данышпанға келіп былай деп сұрақ қояды: «О. данышпан, маған өмірдің құпиясын ашып берші. Жұмақ пен тозақтан айырмашылығы неде?» Данышпан бір сәтке ойланады да, жауап береді: «Сен жас ақымақсың. Сендей тоғас адам оның мәнін қанша айтсаң да түсінуші ме еді? Сен өте надансың!». Мұны естіген жас сарбаз сұрлапты, тісін қайрап: «Мен мына сөздерің үшін сені өлтіріп тастаймын!» – деп айкайлап, данышпанды бастырмалата қылышып суырып алды. Осы сәтте данышпан;

«Мене, мұның тозақ», – деді. Мұны естіген сарбаз қылышын қызыбына қайта салды. «Ал енді мұның жұмақ», – деді дағышпан.

Пікіргаласыңыз бір кездері төбелеске айналып кеткен сәттеріңізді есіңізге түсіріңізші! Сонда сізді ызаландыруғаны соншалықым, төбелесті бастап кеткіңіз келді немесе қарсыласыңыз ашу-ызадан жарылып кете жаздап, сізге тұра ұмтылған болар?! Қол жұмсаудан аулақ болуға мүмкіндік болады ма? Сонда болған оқиғаны айтып көріңіз. Төбелессіз тарай алдың ба? Сол сәтте сен өзіңді қалай сезіндің? Бұл оқиғаға қандай атау берер едің?

Талдау:

Пікіргалас пен төбелестің айырмашылығы неде?

Айтыс төбелеске айналып кетінеу үшін не істеу керек?

Төбелесуге мәжбүр ететін жағдай болып тұра ма?

Төбелес – бұл дауласудың шешімін табатын ең жақсы амал ма?

Осиет әңгімеде дағышпан зорлық-зомбылық – тозақ деп нені айтады?

«Сенге» көңүлдің жағымсыз әсерін сезіну жағтығуы

Біз ренжіш немесе ашуланған уақыттарымызды басқаларға өзіміздің сезіміміздің жауапкершілігін жүктел, оларды кінәлай бастаймыз. Бірақ өз сезімдерімізге басқа ешкім емес, тек өзіміз ғана жауап береміз ғой. Додайған уақыттарымызда бір-бірімізге «сен» деп айта бастаймыз.

– Сен неменеге айғайлайсың!

– Сен мені мезі еттің!

– Сен менің заттарыма алдың!

– Сен түкке тұрғысыз бірдеңелерді айтып кеттің!

– Сен үнемі кешігіп жүресің!

«Мен... айтып сөзлер едім» сойлесмін құрастыру

1-жағдай:

Досың сенен қойлек алады досып жартып тастады, Сен досына не айтасың?

– Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

2-жағдай:

Мұғалім дидактик көшірін алдың деп саған ежілік қояды. Сен мұғалімге не айтар едің?

– Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

3-жағдай:

Ең жақсы досың саған берген уәдесің орындамады. Сен жақсы досына не айтар едің?

– Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

4-жағдай:

Сенің сүйікті кішкентай қарындасың (сіңілің) есің ең сүйікті қойлан дәптеріңді алды да, ішінен бірнеше беттерін жартып алды. Оз қарындасына (сіңілің) не айтар едің?

– Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

5-жағдай:

Туыс апайың саған келемін деп келмеді. Сен қатты ренжідің. Сен оған не айтар едің?

-Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

6-жағдай:

Сыныптасың футбол добыңды жарып тастады. Сен сыныптасына не айтар едің?

-Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

Талдау:

Осы тапсырманы жасарда нендей қиындықтар кездесті?

Саған айтылған «сен, сен» деген сөздерді естігенде қандай сезімле болдың?

«МЕН... айтып саламынды» естігенде не сезіндің?

Сабақтың рефлексиясы:

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білігім, жасағым келгені...

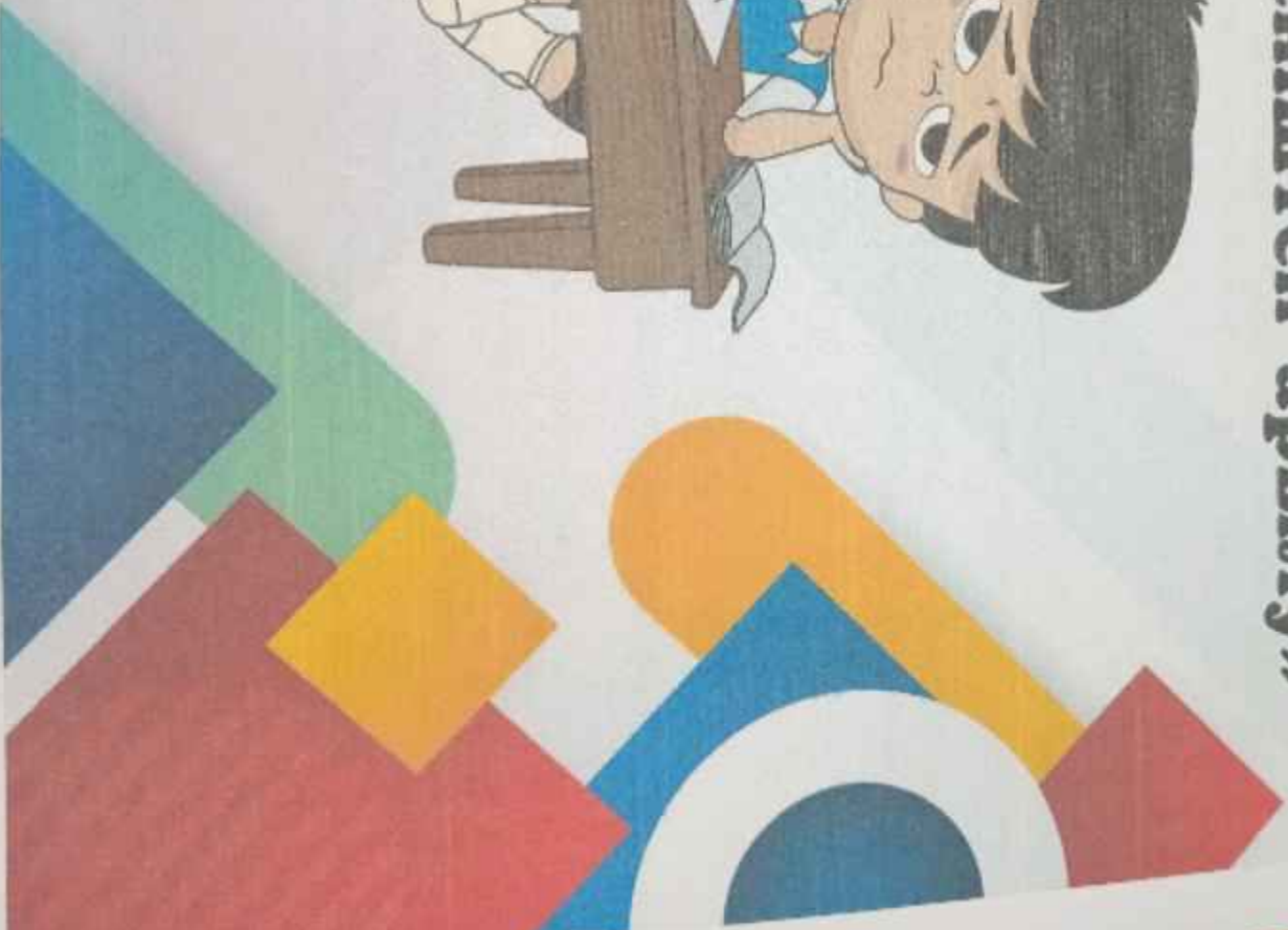
Жаттығудың аяқталуы «Шенбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МІНІСТЕРЛІГІ

6-психокоррекциялық сабақ

«Реніштен арғылу»



№6 Тақырып: «Реніштен арылу»

Мақсаты:

- өз-өзін ұстай білуге үйрету;
 - басқаларға қиындық туындаған уақытта көмек көрсету мен өзгенің қайғысына, қуанышына ортақтаса алуға үйрету.
- Өткен сабақтарда біз ашу-ызаның не екенін және онымен қалай күресу керектігін талқыладық. Енді біз ренішпен қалай күресу керектігін үйренейік.

«Реніштер қобдишасы» жаттығуы

Балаларға дорба – реніштер үшін қобдиша бейнеленген парақтар таратылады. Балалардың әрқайсысына ренжіген және көңілі құлазыған кездеріне түсіру ұсынылады. Ол қандай жағдайлар еді? Ересектерге немесе құрдастарыңа ренжідіңдер ме? Барлық реніштеріңді (немесе ең маңызды біреуін) естеріңе түсіріп, ренішке арналған қобдишаға орналастырыңдар. Өз реніштеріңді бейнелеп немесе сөзбен жазауларыңа болады.

Талдау: балалар төмендегі формулаға сәйкес шеңбер бойымен өз реніштерін айта бастайды:

- ...болғанда, мен ренішті сезіндім.
- Кім дәл... (есімін атайды) сияқты өзін сезінді ме? Оған айтыңдаршы, өзіңіздің не сезінгеніңізді. Тағы кім өзін дәл осылай сезінді? Осыны барлығын айта аласыз ба?
- Тағы кім...(есімін атайды) сияқты жағдайлармен кездесті. Оған айтыңыз. Өздеріңіздің реніштеріңізді айтқан уақытта, қобдишаға реніштер кішіреңгенін байқадыңыздар ма? Көрсетіңіздер.

Реніш сезімі азаю үшін:

- Досыңа немесе басқа біреуге айтуға болады екен;
- Ренішті сөзбен жазып, бейнелеп, «жылап» алу;
- Ренжіткен адамыңа сезімдең туралы айту керек және өз көзқарасыңды білдір;
- Көмек сұрау және жолдасыңызға көмек көрсетуге болады.

Нақты көмек көрсету жаттығулары (SOS!)

Қатысушылар көздерін жұмған күйі бөлмеде ары-бері жүреді. Жүргізуші олардың біріне жақындап тұрғанды, ол жақындағын аптаның белгісін береді (SOS!). Оның жанында жүргендер оның екі қолынан ұстайды, ал қалғанды көздері жұмулы қалпы «қорғаныс шеңберін» құрастырады.

Талдау:

- Апатты сезінгенде қандай сезімде болдың?
- Қорғаушылар көмекке келген уақытта не сезіндің?

«Оқиға» жаттығуы

Балалар өздерінің басынан кешкен мысалдарын айта алмаса, нақты оқиға бойынша немесе карточка арқылы берілген мысалдарды келтіруге болады. Карточкада ренішті жағдай болған оқиға және оған қалай көңіл аудару керек екендігінің бірнеше нұсқасы келтірілді. Осы оқиға төңірегінде қандай сөздерді қолданған жөн болатын балалардың өздерінің тәжірибесінде түсінуі өте маңызды.

1-оқиға:

Менің есімім – Марат, 8 жастамын. Менің туған күніме күшік сыйлады. Оны күнде тамақтандырдым, су бердім, мектептен келген соң оны қыдырттым. Өзімнің жаңа досыма қатты бауыр бастым және оны мәпеледім. Бірде танысымнан оны аз уақытқа қарай тұруды өтіндім. Ол оны дұрыстап қарай алмағасын күшік қашып кетті. Қаланың барлық жеріне күшіктің жоғалғандығы туралы хабарландыру іліп қойдым, бірақ ешкім де хабарласпады.

Мен қатты қайғырып, танысыма қатты ренжідім.

Досыңды (кұрбыңды) жұбат үшін айтатын сөздеріңді таңдап ал:

- Қапаланба!
- Сен де айтады екенсің, күшік қашып кетті!
- Сен мұнайып жүрсің бе?
- Сабырлылық сақта!
- Менің де мысығым жоғалды, бірақ мен сен сияқты жылаған жоқпын ғой!
- Біреуге сенсең, ол сенің сеніміңді ақтамаса, әрине мұңаюға тұрарлық жағдай. Саған қандай ауыр екенін мен жақсы түінемін.

2-оқиға:

Менің есімім – Айнұр, 10 жастамын. Таяуда мынандай оқиға болды. Ең жақын құрбыма өзімнің сырымды айттым. Ертеңіне-ақ осы құпиямның балалардың көпшілігіне мәлім болғанын білдім. Бұл маған сондай жағымсыз әсер етті және өте киналдым. Құрбым мені сатып кетті деп есептемеймін, қазір не істерімді білмей, қиналып жүрмін.

Досыңды (кұрбыңды) жұбату үшін айтатын сөздеріңді таңдап ал:

- Уайымдама, бәрі жақсы болады.
- Сен де уайымдамайтын нәрсені тапқан екенсің!
- Ешкімге өз құпияңды айтпау керек.
- Мен сені түсінемін, сен оған сенімділік білдірдің, соңында айтқаның үшін өкіндің.
- Достарыңнан көңілің қалғаны, әрине, өкінішті-ақ!

Талдау:

- Қандай сөздер ренішті жеңілдетуге көмектемеді?
- Қандай сөздер реніш сезімін төмендете алмады? Неге?

«Сенің маған ұнайтын қасиеттерің,...» жаттығуы:

Балалар шеңбердің бойымен тұрып, бір-біріне доп лақтыра, қатысушыларға кезекпен жағымды, жылы сөздер айта бастайды. Айтылатын сөзде оның жек басының қасиеттері, сырт пішіні, мінез-күлкі сипатталады.

ПСИХОЛОГ
ЗОРЛАҒАН
ШЕБЕРЛІК
МЕНТІСІ

7-психокоррекциялық сабақ

«Ой, сезім, мінез-құлық»



№7 Тақырып: «Ой, сезім, мінез-құлық»

Мақсаты:

- Жағымды көңіл күй өрісін дамыту, қатысушыларды сезімдерін айта алуға және анықтауға дағдылануды үйрету;
- «ой», «сезім», «мінез-құлық» түсініктемелерінің жіктелуі (дифференциялануы);
- Топтың ынтымақтастығын арттыру;

«Дос доспен!» сергіту ойыны

Нұсқау: Қазір сендер өте бір қызық ойынды ойнайсыңдар. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңе серіктес тауып алып, тез-тез онымен қол алыс. Ал енді бір-бірімізбен «сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

Ал «Дос доспен!» деген бұйрықты естігенде жұптарыңды айырбастайсыңдар. 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 мағынасы қандай?

-Біз бір нәрсені жасар алдында, ойлануға үлгереміз бе? Қандай мысал келтіре аласыңдар?

«Сүйсіну және ренжу» ойыны

3-4 рет терең тыныс алып, көзінді жұмып, сүйсінген және ренжіген уақытта не істейтініңді ойла. Бірінші сүйсінген сәтінді елестет. Осы тұста сен не сезіндің? Сүйсінуіңді депеннің қай жерінен сезіндің? Сонда сен не істейсің? Енді ренжіген сәтті елестет... Не сезіндің? Дененің қай тұсында не пайда болады? Не істейсің?

3-4 рет терек тыныс ал да, көзінді аш, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүр. Бір минутқа тоқтап қал. Көңіл күйіңді өзгерт. Сүйсінген сәтте өзіңді қалай ұстар едің, еш қысылмай өзіңді еркін ұста...

«Жанбыр жауып тұрғанда мен... туралы ойлаймын» жаттығуы

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

Далада жанбыр жауып тұр деп ойла. Мұндай күндері сен не туралы ойлайсың? Не сезінесің? Не жасайсың? Енді күннің көзі шықты, жайма-шуақ тамаша, сен ұнататын жыл мезгілі деп елестет. Осындай күндері сен не ойлайсың? Не сезіндің? Не істегің келеді? Осыны бейнеле.

Талдау.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

«Дәурен, маған сенің мейірімділігің ұнайды». Балуын жауабы: «Рақмет, мен де өзімді мейірімдімін деп ойлаймын» (өзіне айтылған сөздерді қайталайды), соңынан «ал оның үстуне қосарым: мен сондай кішіпейілмін» деп қосымша атуына болады.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

8-психокоррекциялық сабақ

«Қалай сұрауға болады?»



№8 Тақырып: «Өтініш және менің оған деген қарым-қатынасым»

Мақсаты:

- өтініш жасалған жағдайда қатысушылардың әлеуметтік дадыларын дамыту;
- бақылау және өзін-өзі бақылау дағдыларын қалыптастыру;
- вербальды және нақты қарым-қатынас жасауды дамыту;

Бүгін біз дұрыс өтініш жасау дағдыларын қалыптастырамыз, өтініш жасағанда өзара реніш жағдайын тудырмау үшін өз бұйымтайымызды қандай күйде айтуымыз керектігі жайлы әңгімелесеміз.

Достарың, құрдастарың сенің өтінішіңе құлақ асуы үшін не істеу керек? Бір нәрсені сұрарда, бетімді қайтарып тастар ма екен деген күдік те болуы мүмкін. Осындай оқиғалар сенің өміріңде болды ма?

Шындығында өтініш жасау деген оңай шаруа емес. Сондықтан өтініш жасарда адамның орынды қарым-қатынас жасауы өте маңызды. Жалынып, сұрап, емініп, өзіңді кемсітіп: «Мен саған жалынамын, менімен ойнашы...» десең, өтініш жасау қорланып тұрғандай болып ығады. Соншама сұрап тұрған адам өзін міндетті сезінеді, ыңғайсыз жағдайға қалады.

Кейде біз өтініш жасап тұрмыз деп ойлаймыз, ал шындығында бұйырамыз немесе мәжбүр етеміз: «Әрі жылжы, бұл менің орным, кәне мен осы жерге отырайын...»

Өтініш жасаудың басқа түрлері бар. Басқа адамға өз өтінішіңнің өте маңызды екендігін ізгі ниетпен, сабырлы күйде түсіндіруге болады. Бұл жағдайда ортақ тіл тауып және иманжүзділікпен қатынас жасауға болады.

Қазір әрқайсыларың араларыңдағы біреуге өтініш жасайсыңдар. Ол өтінішті қалай жасау керектігін - талап ете, емін-еркін, баса-көктеп немесе сыпайы күйде жасай ма оны өзі таңдайды. Ал өтініш жасалған адам өзінің сезімдеріне құлақ түрсін. Яғни өзіне ұнаған өтінішті ғана орындайды

1-оқиға:

- Әй, сағат неше?
- Сағат неше екенін айтыңызшы?
- Сағат неше болды?

2-оқиға:

- Анар Мақашқызы, тапсырманы қайталаңызшы?
- Мен жазып үлгере алмадым, қайталаңызшы!
- Анар Мақашқызы! Тапсырманы қайталаңызшы, өтінемін. Мен жазып үлгермедім.

3-оқиға:

- Маған осы кітапты оқуға бере тұршы.
- маған осы кітапты оқуға бере тұршы. Маған тапсырма беріп еді, кітапты еш жерден таба алмай жүрмін.
- Тыңдашы, маған мына кітап өте керек болып тұр. Маған уақытша бере тұршы. Мен де өткенде саған математикадан есеп шығаруға көмектестім ғой.

4-оқиға:

- Есепті көшіріп алуға берші!
- Маған дәптеріңді бер! Мен тек есептің шешімін қалай жазғаныңды қараймын.

– Жандос, есепті шығаруға көмектесші. Бұл тақырыпты өткенде мен ауырып қалдым, жалғыз өзім жасай алмайтынымды сезіп тұрмын.

Талдау:

- Қай уақытта айтылған өтінішті орындағын келмеді?
- Қандай жағдайда өтініш орындалады?
- Адамның саған өтініш жасауы маңызды ма?
- Не жеңіл: өтініш жасау ма әлде өтінішке жауап беру ме?

Қорытынды жасайық, өтініш жағдайында қарым-қатынасқа не көмектеседі? Жауаптарды балалар паракқа жазып отырады:

Сабырлы, мейірімді дауыс; сыпайы сөздер; мейірімді, жылы көзқарас; бірқалыпты дауыс ырғағы; өтінішті анық та ашық жеткізе білу.

Егер қандай да бір себептермен өтініш қабылданбаса, бас тартушылықты қабылдай білуге үйренген жөн.

Өтіну – ол мәжбүр ету емес. Өтіну – талап ету, емін – еркін, баса-көктеп талап ету, жағыну емес. Өтіну – басқа біреуге, өзінің өтінішінің өте маңыздылығын, басыңа қандай қиындық туғанын инабатты түрде түсіндіре отырып, көмек сұрау.

«Қолымда бардың бәрін беремін» ойыны

Шеңбердің бойымен тұрындар. «Майра, мен саған қолымда бардың... беремін» дей отырып, көршісіне қатынас жасау арқылы ойынды бастайды. Басқа қатысушыға қандай сыйлық сыйлайтынынды көрсетуің керек: үлкен немесе кішкентай, нәзік немесе мықты, ауыр немесе жеңіл. Сол сыйлықты ала отырып, дәл осылай басқа қатысушыға береді және т.б.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұна мағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ АЛҒАШҚЫ
МЕКТЕБІ

9-психокоррекцисалыбыз сабағы

«Менің құқықтарым»



Мақсаты:

- балалардың құқық туралы түсінігін қалыптастыру;
- топ жұмысын балалардың өздерінің қорытындылауы.

Қарапайым құқықтар:

Өмір сүру құқығы.

Зорлық-зомбылықтан қоз келген түрінен қорғану құқығы.

Оқу құқығы.

Баланың өзі сенім артпатын ересек адамнан, елден, полициядан, ұстаздан көмек сұрау құқығы.

Төңірегіндегілердің сый-құрметіне болыну құқығы.

«Жоқ» деген сөзді айту құқығы.

Басқа балалардың, басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары.

«Біз және біздің құқықтарымыз» ұжымдық ойыны

Ең маңызды деген құқықтарыңды және оңңді бейнесің отырып, бірлесіп сурет салу.

Талдау:

- Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
- оңңді қандай күйде бейнесің?
- қандай құқықтарыңды ең маңызды деп есептейсің?

«Мен сазған ... тілеймін» жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы паракка өздерінің тілектерін жазып, бір-біріне естелікке сыйлайды.

Балалар тілектермен алмасады.

Талдау:

- Қандай тілек алдың?
- Не қуанышты: тілек жазу ма әлде алу ма?
- Бір-бірімізге ең маңызды қандай тілектер тілсей аламыз?

Сабақтың рефлексиясы:

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгіім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шенбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ АЛҚАМЫ

10-психологиялық коррекциялық сабақ

«Қиын жағдайлардан не үйенеміз?»



Мақсаты:

• қатысушылардан қиын жағдайлардың асерін сарылау мүмкіндіктері.

Күнесті тапқыр

«Анастия Күн жұрсыда, анастия Жер талаштарында анастағы бір қалша Дархан Дарханов өмір сүртіті. Қалай өмір сүрді? Ол өзінің өзінің бабалығы естемеметі, себебі оның төңірегінде нәшір құбылыстар өз-өзінен қоздып жағдайда өскен. Үресе асханада тымалық үстіне тоғи алды, немесе мұғалым кенеттен «үштік» бата қояды, ал ең жақын досыммен үреспеп қалады. Бірде ол өз бөлмесінде отырған еді, кенеттен өз-өзінен орындықтағы құлап қалды, қатты ауырғаны соншалық, қолдерінен ұшқан шашырағандай болды. Еңгі қоян аша беріп еді, біреудің дауасын естіген сияқты болды.

– Дархан, осылай өмір сүруіңе мен себепшімін.

– Сен кісісің? – деп Дархан топшып кетті.

– Мен сенің ісіңімің, – деп ниқылдылау дауысымақ.

Дархан ұшып тұрып, айнаға қаралды: көзінің алды көкісінебек, мойны жарылтып кеткен және желкесіңіге үн-үлікпен тоыпақ ісікі! Ол Дарханға қалмағдай қозып қалып қояды.

– Дархан, сенің өзгеруің керек!

– Мен сен ойлағаннан да сұмдық өзгердім, қараптыңа көрсен – қорқашп кетесің, – деп күрсіңді Дархан.

– Жок, Дархан, бұлай емес. Саған өмір сабақтарып жиі орындап тұру қажет.

– Менің онсызда мектеп оқуып бақса жеке өмірім жок.

– Сен мені тыңда, Дархан. Тыңда да алтымыңдай жаудыр. Сен жағлмезді, қиын жағдайлардан сабақ алуың керек. Тек сонда ғана ақылға кірелі, әйтпесе ап-әдемі түрің бар баға бұдан былай үн-үлікпен томпақ ісікке айналдың.

Дархан мұндай арсыздыққа таңғалғаны соншалықты, аузына сөз де түспей қалды. Бірақдан соң сөйлей бастап еді шикандай ісіктің орны да қалмағанып байқалды.

Көз алдындағы көгергені де желкесіңдісіңі томпақ ісік те ғайып болыпты.

Соң сәтте оның сотқар інісі Хасан-Шабдалы келе қалды. Ол тек келген жок, келе сала Дарханмен алысып, оның қонын ауыртып жіберді. Дархан оны итеріп жібертісі келіп еді, бірақ оны бір нәрсе жібермей қойды. «Мүмкін Хасан-Шабдалыны өмір абағы үйретер, не қыламын оған тиісің», - деп ойлады Дархан. «Мүмкін байқап қару үтіпін Хасанды аңсам ба екен? – деп ойлады ол тағы да». Осы кезде Дарханның анасы келді де, әлеттегідей наразылық көрсете: «Кітті қылдыртпаның. Хасанды ренжітпе!» дей басталды. Дархан әлеттегідей анасына ренжітісі келіп еді, алайда тағы да ойланшып қалды: «Мүмкін өмірден сабақ алып, аңамды түсіңізге тырыссам ба екен?».

Дархан туралы көп айта бермесек те болады, – себебі сендер онсызда да түсіңіздер. Омір сабақтарын орындау Дарханға қатты ұнады, өзін өзгерту де ұнады. Әрине, оның өмірі де жақсы жағына қарай жақсара басталды. Өмірі қандай болды? Мұны да сендер менен жақсы білесіңдер, бақытты болғысы келетін мектеп оқушысының жағдайын елді олан да жақсы түсіңің

отырсындар. Ал Дархан өскенде, мектеп бітіргенде қандай болды – бұл көріністі енді маған баяндап бересіндер.

Ертегіні балалар өздері аяқтайды.

Талдау:

- Бүгінгі сабақтан не түсіндіңдер?
- Не қиынға соқты? Не қызықты? Не нәрсеге үйрендіңдер?
- Өзің және басқалар туралы қандай жаңалықтарды білдіңдер?

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұна мағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың қорытындысы



11-психокоррекциялық сабақ

«Толеранттылық (төзімділік) деген не?»



№11 Тақырып «Толеранттылық деген не?»

Мақсаты:

- толеранттылық ұғымын және толеранттылықтың және интолеранттылықтың негізін түсінуге қатысушыларды таныстыру;
- басқа адамдардың және өзін толық, яғни қанық (адекватты) тануын дамыту.

«Толеранттылық ұғымы»

Толеранттылық – бұл өзгені сыйлаушылық, өз лебіңді білдіру түрлерін көрсете білу және адамдық жекешілігіңді білдіру амалдарын көрсету.

«Толеранттылық» сөзінің анықтамасы жер шарының әр жерінде әртүрлі болып келеді екен:

- Испанша – өз идеяң мен ойыңнан да озықтары барын біліп, мойындау қабілеті;
- Французша – саған қарағанда басқалардың да сенен басқаша ойлап немесе әрекет жасауға болатынын білдіретін қарым-қатынас;
- Ағылшынша – төзімді, мейрімді болуға дайын болу;
- Арабша – кешіру, кішіпейілділік, жұмсақтық, қайырымдылық, рахымдылық, ізгі ниеттілік, шыдамдылық, басқаларға ынғайлы күйде жайғасу;
- Орысша – не нәрсеге де немесе кімге де болса шыдамдылық (ұстамды, майталман, табанды, не нәрсенің немесе кімнің болса да бар екендігіне төзімділік таныту) қабілеті.

Жаттығулар жасау

«Сапқа тұру» жаттығуы

Қатысушылар сан түзеп, екі-екіден бір-біріне арқаларын беріп тұрады. Жүргізушінің міндеті – саптың арасынан өтіп кетіу. Жүргізуше рөлінде топ мүшелерінің барлығы болғаны жөн.

«Мен кімін?» жаттығуы

Жүргізушілер қатысушыларға ойша мынадай сұрақ қоюларын ұсынады: «Мен кімін?» Осы сұраққа жауап беруші, алдын ала әзірленген суреттер мен қиындықтардан коллаж құрастырады.

«Тұлғаның толеранттылығы және интолеранттылығы» жаттығуы

Интолерантты адам – айналасындағы ақиқаттың арасында өзін жағымсыз сезінетін, билікке ие болғысы келетін, салт-дәстүр мен қарама-қарсы көзқарастарды қабылдағысы келмейтін тұлға. Интолерантты тұлғалар дүниені екіге бөледі: қараға және аққа. Олар үшін аралық түстер жоқ және бәрі жақсы және жаман болып екіге бөлінеді.

Толерантты адам – өзін-өзі жақсы біледі, қоршаған ортасында өзін жайлы сезінеді, басқалардың жағдайын жақсы түсінеді, үнемі өзгелерден көмегін аямайтын, басқа да салт-дәстүр мен мәдениетке игі ниетпен қарайтын тұлға.

Енді мына сөздерді екі бағанға бөліп-бөліп жазу керек, бірінші бағанға толерантты адамның, екіншісіне интолерантты адамның қасиеттері

толтырылады: шыдамдылық, әзіл-ыскак сезімімен, түсінбеушілік, басқаларың ой-пікірін құрметтеу, менсінбеу, өзімшілдік, мейірімділік, өзін-өзі ұстай алу, шыдамсыздық, қалай болса солай қараушылық, ашушаңдық, әнгімелесушісінің сөзін тыңдау, селкостық, түсіну және қабылдау, білуге құмарлық, адамгершілік (гуманизм).

Толерантты тұлға	Интолерантты тұлға
Шыдамдылық	Түсінбеушілік
Әзіл-сыкак сезіммен	Менсінбеушілік
Басқалардың пікірімен санасу және т.б.	Өзімшілдік және т.б.

«Сықырлы сәкі» жаттығуы

Мақсаты: толерантты адам болу үшін, қатысушыларға қандай қасиеттер жетіспейтіндіктерін түсінуге мүмкіндік беру.

Өте ғажайып заттарды сататын сықырлы сәкі бар деп қатысушыларға айтылады: ондай заттар: шыдамдылық, кішіпейілділік, басқалардың жағдайымен санасу, әзілдесе білу, сергектік, сенімділік, альтруизм, өзін-өзі ұстай білу, мейірімділік, адамгершілік, тыңдай білу, білуге құмарлық, қайғысын бөлісу, жаны ашу.

Мен бір қасиеттерді екіншіге ауыстыратын сатушы боламын. Кез келген біреуің өзінде жоқ қасиеттеріңнің бірнешеуін тандап алуыңа болады. Бұл нақты бір қатысушының бойында жоқ немесе онша білінбейтін қасиет. Мысалы, сатып алушы сатушыдан шыдамдылықты сұрайды. Сатушы одан, шыдамдылық қандай жағдайларда, қаншалықты шыдамдылықты қажет ететінін сұрайды. Мысалы, қатысушы өзінде әзілқойлық қасиеті көбірек болса, сонымен айырбастауына болады...

«Ешкім де білмейді...» жаттығуы

Қатысушылар бір-біріне доп лақтыру арқылы мынадай сөздерді айтады: «Сіздердің ешқайсыларыңыз білмейсіздер, менде ... қасиет бар екенін».

«Үшжаңғырық (акустика) жаттығуы»

Қатысушылар шеңбер бойымен тізіліп үнсіз отырады. Оларға көздерін жұмып, көшеден шыққан дыбыстарға 1-2 минут көңіл аудару ұсынылады. Одан соң олар не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Осы жаттығу қайталанады. Енді 1-2 минутта бөлменің ішіндегі дыбыстарды тыңдайды. Тағы да не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Жаттығу үшінші рет қайталанады. Бұл жолы 1-2 минутқа көздерін жұмып, әркім өз жан дүниесіндегі дауысты тыңдайды. Соңынан барлығы кезекпен сөйлейді.

«Көктемгі орман» жаттығуы

Әрбір қатысушы көктем кезіндегі орманда жүргенін елестетеді. Олар өздеріне төмендегі рольдерді тандап алады:

- көргіштік (көріп тұрмын);

- естігіштік (тыңдап тұрмын);
- түйсінуші (сезінудемін);
- иіс сезгіш (істі нәзік сезініп тұрмын).

«Толеранттылық ағашы» қорытынды жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы бір- бір парақтан алып, мектептегі қарым-қатынастар толеранттылық болуы үшін не істеу керектігін жазады. (Қатысушылар парақ қағазға қандай да бір ағаштың бейнесін келтіріп алып, оған өз мектебі «Толеранттылық кеңістік» болу үшін не керек екендігін жазады. Қатысушылар өз пікірін ватмандағы жапырақсыз ағашқа апарып жапсырады, аяқтағаннан кейін оны сыныпқа іліп қояды).

Сабақтың қорытындысы

«Ұстазы мықтының ұстанымы мықты», сондықтан да шәкірт ұстанымы мықты болу үшін, ұстаздың психикалық саулығына мән берілгені дұрыс, ұстаз мықты болу үшін педагогтардың кәсіби-эмоциялық құлдырау синдромының алдын алу мақсатында «Эмоциялық шаршау – ретке келтіру» атты семинар-тренингті білім беру саласындағы педагогтарға тоқсан сайын жүргізіп тұрған жөн.