**№ 37 орта мектебі**

***«Кез-келген қиындықтың астында үлкен мүмкіндіктер бар»***

*(бақылауды қажет ететін оқушылармен)*



**Өткізген: Мектеп психологы**

**Мұханғалиева Г.Қ.**

**Ақтөбе 2023 жыл**

**Сабақтың тақырыбы: «**Кез-келген қиындықтың астында үлкен мүмкіндіктер бар»

Сабақтың мақсаты: оқушылардың өзін-өзі бағалауын арттыру, өзін-өзі тануға көмектесу, фрустрациялық күйдің алдын алу.

**Өткізілген уақыт: 15 ақпан 2023 жыл**

**Сабақтың барысы:**

1. Ұйымдастыру
2. Миға шабуыл сұрақтары
3. «Шеңберден шығар» жаттығуы
4. «Үш жыл» жаттығуы
5. Іштегіні өлтіргім келмейді.Л.Сұлтанқызы
6. «Ойыңды өзгертіп, өміріңді өзгерт»  Арт терапия

Тренинг ережесі:

-Белсенді болу

- «Осында» және «қазір» принципі

- Бір-бірін тыңдау

Кіріспе сөз: Армысыздар, бүгінгі тренингке қатысушылар! Сіздерге қош келдіңіздер дейміз. Бүгінгі біздің жүргізілетін тренинг жаттығуларымыз сіздердің көңіл күйлеріңізді көтеріп, ашу-ызаларыңызды басуға бағытталған.

Олай болса, ең алдымен жүргізілетін тренинг-жаттығуымыз  «Қолдарымнан сез» жаттығуы

Барысы: оқушылар шеңбер бойымен тұрып бір-бірінің қолдарынан ұстау арқылы бір-бірінің

Досымыздан сезіне алдық па?

**Миға шабуыл – cұрақтар:**

-Өмір немен өлшенеді?

-Сізше өмірдің бағасы неде?

-Өзіңізді адамдар есте сақтауы үшін өмірді қалай өткізу керек?

- Өмір адамға 1-ақ рет беріледі, осы қуаныштан өзіңді айыруға бола ма?

Неліктен?

-«Өмір- теңдесі жоқ сыйлық» деген сөзді қалай түсінесіз?

**«Шеңберден шығар» жаттығуы**

**Мақсаты:** Шеңбердегі сыныптасының ойын өзгертіп, тығырықтан шығарту.

**«Өмір жайлы 7 ақиқат» бейне көрініс 5 мин**

**Психолог :** Өмір өлшеуші болғанда ғана бағалы.Бірақ қуантарлығы біздің өмірімізде өмірді өлшейтін құралдың жоқтығы . Ал ол өлшеулі болғанда сіз оны қалай өткізер едіңіз? Келесі тренингіміз осы жағдаятқа бағытталады

**«Үш жыл» жаттығуы   7 мин**

1. Бәріміз емін еркін отырып, терең дем аламыз. Ешқандай нәрсе ойламауға тырысайық.

2. Елестетіп көріңіз, сіз өзіңіздің үш жыл өміріңіздің қалғанын білдіңіз. Бірақ осы үш жыл ішінде сіз ешқандай да ауырмай, деніңіз сау болып өмір сүресіз. Сіз бұл хабарды естігенде қандай күйде боласыз? Бірден болашағыңызға жоспар құрасыз ба әлде аз уақыт қалғанына өкінесіз бе? Қағаз бетіне түсіріңіз.

3. Осы қалған өміріңізді кімдермен бірге сүрер едіңіз? Қай жерде сүрер едіңіз? Жұмысыңызды жалғастырасыз ба? Осы уақыт аралығында не істеп үлгеру керек? Осылардың барлығын қысқаша қағаз бетіне түсіріңіз.

4. Осы осы үш жылдағы өміріңіз бен қазіргі өміріңізді салыстырыңыз.

5. Қандай ұқсастықтар бар және қандай айырмашылықтар бар? Сол өмірден бүгінгі өміріңізге не қосар едіңіз?

- Кейде өмірге себепсізден себепсіз налып , тойғаннан ба , тоңғаннан ба болмайтын жерден ауру шақырып , болмайтын жерден өмір сүргін келмей қалатын , оның салдары жақындарыңы уайым , алаңдаушылық әкелетін уақыттар болады бірақ , ол кейбір мүмкіндігі шектеулі , үй – күйсіз жүрген , кейде тіпті кейірге киімі , ішерге асы болмаған жандардың өмірінің қасында жай ессіздік болып көріінеді. Менің сөзімен келесі бір бейне көрініс ұйтқы болсын о, тамашалап алайық .

-Теле жүргізуші, екі баланың анасы, Қазақстандық көп жандарға берер ақылы өмірлерін оң қырынан өзгертуге себепші болған Ләйла Сұлтанқызын білмейтін адам кемде-кем болар. Осы кісінің жақында бір жабырқау адамға жөн көрсететін мақаласын оқыдым және оның сіздерге де пайдасы тиер деген мақсатпен оқып бергенді жөн көріп отырмын .

Іштегіні өлтіргім келмейді.Л.Сұлтанқызы

     Көмескі тағдыр, көлеңкелі өмір... Кейде адам жаны күресуден де шаршайды. Айтпағым ол емес... Түрлі тағдырдың куәсі болып келемін. Өмірде де, эфирде де. Мен де ет пен сүйектен жаралған жанмын ғой... Жаным ашиды. Біз өмірдің өзін өзімізге ыңғайлап алғымыз келеді. Болмай бара жатса, тағдырмен де тайталасудан тартынбаймыз. Амал қанша қолымыздан келе бермейді. Жер бетінде қанша адам болса, сонша тағдыр бар. Біреу қысты суығына бола кінәлайды, жек көреді. Қалың киімді көтеріп жүруді көпсінеді. Жақында маған бір хат келді (келетін хаттар көп...). Еш өзгертусіз жариялайын: «Ләйлә апай, сәлеметсіз бе?! Мен екі баланың анасымын. Астанада тұрамын. Қызым бірінші сыныпта оқиды. Өте сезімтал. Бізде күздің аяқ киімі болмай қалғанда, бір кісіден баласының қысқарған аяқ киімін 1000 теңгеге сатып алып бердік. Сонда қызымның: «Мама, осыны шешпеймін. Енді аяғым тоңбайды» деп қуанғаны әлі есімде....» Хаттың соңғы жағын жазбай-ақ қояйын. Айтпағым, «біреу тойып секіреді, біреу тоңып секіреді» деген ғой... Бұл адамдарға қыстың келгені кәдімгідей мұң. Бірінші топ қалың киініп, қорбаңдап жүруді мұң көрсе, бұл жандарға тоңбай жүру арман... Іштегіні өлтіргім келмейді... Үмітті айтам... Неге дейсіз бе?! Жақында бір бүлдіршінмен таныстым. Жасы небәрі тоғызда. Үш айлық қана өмірі қалған екен... Ата-анасы бәйек болып, қызының бар арманын орындауға асығып жүр... Бала армандарының бірі – «Балапанға» шығу екен. Тікелей эфирге қонақ ретінде шақырдық. Біраз дайындалыпты... Бала ғой қатты қобалжығаннан жүрегіндегі құрылғы тоқтап қалыпты. Эфирге 1 сағат қалды дегенде телефонның арғы бетінен бар күшін жинаған әкенің дауысы естілді... «Қызым комада...біз келе алмайтын болдық, кешіріңіз...». Жауапсыз қалған әңгіме... Ештеңе дей алмадым, шамам да келмеді. Келесі күні қайта хабарласқан едім. Ешкім жауап бермеді... өмірінің бәрі алда... Періште тағдыр үзілмесе екен... Жо-оқ, үзілген жоқ. Іштегіні өлтіргім келмейді. Үмітімді үзгім келмейді. Құрылғыға тәуелді етіп қойған құрғыр жүрек әлі де соқса екен. Тіршілік үшін күрессе деймін... Ең ауыры – ол өзінің жалған өмірдегі тіршілігінің шектеулі екенін сезеді. Журналистерге «мен сізге бір құпия айтайыншы, бірақ оны мамам мен папам білмей-ақ қойсыншы... Менің кеудемде жүрек жоқ. Мен жүрексіз өмір сүріп жатырмын. Жақында мен жақсы жаққа кетемін...» депті. Жүрегі бар жұмыр басты пенденің өзі мұндай таза, мұндай бақытты емес болар... Сіздің кеудеңізде 24 сағат үздіксіз соғып тұрған жүрегіңіз бар. Бірақ бақытты болуға сонда да бірнәрсе кедергі. Неге?! Жүректі болғаннан, жақсы, қоғамға демей-ақ қояйын, өзіңізге, ортаңызға қаншалықты пайдалысыз... «Балапан» арнасына шығам деп күз туралы тақпақ жаттапты...Күз тағдыры кішкентай қыз тағдырына ұқсап тұр ғой...Сабағынан үзілердей болған жапырақ...Кішкентай ғана таза әрі бейкүнә жапырақ....Әке-шешесінен өмірінің аз қалғанын жасырады екен..Бала ғой. Оларға көзіндегі қорқынышын көрсеткісі келмейді. Қазір кішкентай періштенің тағдыры әлемдік донор банкіне тәуелді, әрине, әуелі Аллаға! Қазақстан бұл жүйеде үшінші орындағы ел екен. Ол дегеніңіз Еуропа, Америка елдерінен артылды, «артық жүрек кімге керек?!» деген жағдайда ғана қолжетімді... Қазір аурухананың төсегіне таңылып, әлсін-әлсін дем алуда...Қоштасатын сәтін не қайта өмірге келер шағын тосуда... Ал кеудеде бұйрықты орындар темір құрылғы ғана.... Осындай тағдырлардан кейін сіздің жұмыстан шаршағаныңыз немесе төленбеген кредитіңіз, болмаса отбасындағы ұсақ-түйек кикілжің қаншалықты сізді күйретпек?! Жерге жаншып тастай ма?! Өмірден түңілте ме?! Ендеше сіз әлсізсіз! Аурухананың темір төсегінде тіршілік үшін күресіп жатқан 9 жасар қыздан да әлсізсіз! Үміт – жаңаның бастауы, үзілгеннің – жалғасы. Ол барда бір ғажайып болатындай. Періште тағдырдың әлі де жалғасарына қатты сенгім келеді... Біреулер айфонының жаңарғанын аңсайды, ал біреулер баласының амандығын аңсайды. Ал сіз нені аңсап жүрсіз?

**«Ойыңды өзгертіп, өміріңді өзгерт»  Арт терапия 10мин**

     Психотерапияның маңызды салаларының бірі қазіргі таңда арт-терапия болып табылады. Сондықтан бұл терапия қарқынды даму үстіндегі психотерапиялық әдістердің жаңа түрі болып табылады. Терапияның бұл түрі қазіргі таңда үлкен жетістіктерге ие екендігі белгілі. Арт-терапия – балалармен психологиялық жұмыс жүргізуде орны баға жетпес әрі өте тиімді әдіс.

     Арттерапия – бұл бейнелеу өнерімен емдеу дегенді білдіреді. *“Арттерапия”–* терминi(*art – өнер, artterapy – өнер арқылы терапия жүргiзу*). Арт терапия - бұл емдеу ғана емес, сонымен қатар креативтің дамуы, тұлғаның дамуы мен үйлесімділігі, кез-келген жағдайды шешуге көмек көрсету.

     Арттерапия арқылы тұлға бойындағы қабілетін көрсетіп, шығармашылығын шыңдайды. Ал шығармашылық қабілеттер қиялдың байлығымен, ойлаудың ерекшелігімен, заттарға деген сындарлы көзқараспен жаңа шешім және идеяларды ұсыну мүмкіндігімен, өз білімін, икемділігі мен дағдысын іске асыру барысында өмірлік белсенді ұстаным көрсете білуімен сипатталады. Демек тұлға шығармашылығын дамытуда арттерапиялық әдістемелерді қолдану маңызды.

 Балалар әркім өз өмірінің суретшісі, өмірлеріңізде ашық түсттерді көбірек пайдалануға кеңес беремін.

**Қорытынды:**  Қоғамнық ең жоғарғы құндылығы адам болса, ұстаздар үшін басты құндылық біздің оқушыларымыз.  Армандарың асқақ, мақсаттарың биік болсын балалар!

**2022-2023 оқу жылы**

**№37 орта мектебі**

**Анықтама**

**Жүргізілген топ:**бақылауды қажет ететін оқушылары

**Өткен уақыты:** 15 ақпан 2023 жыл

**Сабақтың тақырыбы: «**Кез-келген қиындықтың астында үлкен мүмкіндіктер бар»

Сабақтың мақсаты: оқушылардың өзін-өзі бағалауын арттыру, өзін-өзі тануға көмектесу, фрустрациялық күйдің алдын алу.

**Өткізілген уақыт:15 ақпан 2023 жыл**

**Нұсқау: Төменде көрсетілген жоспар бойынша жұмыс жүргізілді.** Ұйымдастыру

1. Миға шабуыл сұрақтары
2. «Шеңберден шығар» жаттығуы
3. «Үш жыл» жаттығуы
4. Іштегіні өлтіргім келмейді.Л.Сұлтанқызы
5. «Ойыңды өзгертіп, өміріңді өзгерт»  Арт терапия

**Қорытынды:**

*Бүгінгі психологиялық сабағымызда оқушылар сынып пен бір-бірінің арасындағы қарым-қатынастың мәнін түсіне білді. Кез келген келеңсіздіктерді бірі-бірі түсіну арқылы және де сыйластық арқылы шеше алатындықтарын айта отырып, психологиялық жаттығуларға белсенділік таныта білді. «Іштегіні өлтіргім келмейді» ой талқысы кезінде әрбір оқушы өзінің қалауы мен қызығушылықтарымен бөлісе отырып, келешектегі мақсаттарымен бөлісті. Арт терапия жаттығуында оқушыларды түрлі қырынан өздерін аша білген болды.*

**Ұсыныс:**

- адамдар арасындағы қарым - қатынастың мәнін түсіну;  
- өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу;  
- сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу;  
- сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру;

