***№37 орта мектебі***

***"Мен таңдаған өмір"***

****

**Өткізген:мектеп психологы**

**Мұханғалиева Г.Қ.**

**2022-2023 оқу жылы**

**Психологиялық сабақ: "Мен таңдаған өмір"**

**Мақсаты:**

1. Оқушылардың бойындағы көңіл-күйді тұрақтандыру, жағымсыз әрекеттерін түзету; эмоциялық күйзелісті сейілту.

2. Танымдық қабілеттерін дамыту.

3. Достық қарым-қатынасты нығайту, ұжыммен бірлесіп жұмыс жасауға үйрету.

**Жүргізілген топ: 9-11 класс**

**Жүргізілген күні: 15 мамыр 2023 жыл**

**Құралдар мен жабдықтар:** кішкене тас, ырғақты классикалық әуен, пуфиктер, түрлі-түсті түймелер, бояу, ылғалды қағаз, қол сүртетін сулы салфеткалар, әр түсті қиықшалар .

**Сабақ барысы:**

1. **Кіріспе бөлім (көңіл күйді тұрақтандыру ойыны)**

Психолог: Саламатсыздар ма, балалар! Мен сендерді көргеніме қуаныштымын!

**2. Жұмыс бөлімі**

Психолог: Кез-келген ертегіде түрлі қаһармандар кездесіп, әр түрлі қызықты жағдайлар орын алып тұрады. Бүгін бізде талай қызыққа сапар шекпекпіз. Қалай ойлайсыңдар, менің қолымда не бар? Иә, бұл тас.

- Тас туралы қане не біледі екенбіз? Ол ауыр (тасты жоғары-төмен көтереді), суық, сипағанда жағымсыз, оның қырлары өткір болады. Оны қолда ұстап тұру соншалықты жағымды емес. Бірақ мен бұл тасты сендерге бермес бұрын, оны жылытуға тырысамын. *Психолог тасты алақанына алып, қысады*.

Психолог: Тас, менің қолымдағы жылуды ал, жүрегімдегі жылуды ал, менің адамдарға деген махаббатымды ал. Менің ыстық сезімімді достарыма жеткіз. *Осы сөздерді айтып, психолог тасты жанындағы отырған балаға береді*. Бала тасты қолына алған кезде, оған сұрақ қойылады:

* Сен не сезіп тұрсың? Бұл тас ауыр ма? Ол сипағанда қандай екен? Жұмсақ па, әлде бұдыр ма? *Егер бала жауап беруге қиналса, балаға жұмсақ затпен салыстыруға мүмкіндік беріледі.*
* Ия, ол тегіс емес. Ал енді айта қойшы, сенің қолыңдағы тас суық па?

*Осы жерде қолмен ұсталмаған тасты салыстырып көруге болады.*

* Әрине, сенің қолыңдағы тас жылы. Сен қалай ойлайсың, неге? Біз тасты өз жылуымызбен жылытып алу үшін жақсы сөздер айтқан болатынбыз. Қазір біз барлығымыз сол сөздерді қайталаймыз: қолыңдағы тасты жылытып, сиқыр жасаймыз. Бірге айтамыз: «тас менің қолымдағы жылуды ал, менің жүрегімдегі ыстықты ал, менің адамдарға деген махаббатымды ал. Менің сезімімді достарыма жеткіз». *Бала жай ғана тасты қолына ұстап, жылытып тұруға болады. Ал психолог мәтінді айтып тұруға да болады. Ең бастысы балаға «ғажайып дүние жасауға» мүмкіндік беру керек.Әрі қарай тас басқа балаға беріледі. Ойын жалғасады. Тас психологқа қайтып келген кезде, психолог*:

- Міне, балалар тас айналып өзіме келді. Ол ауыр, әрі бұдыр, оның қырлары өте өткір, бірақ оны қолда ұстап тұрған жақсы сияқты, себебі ол біздің қолымыздың жылуын, жүрегіміздің ыстығын, біздің адамдарға деген махаббатымызды алып адамдарға ғажайып сый жасады. Байқасаңдар біздің қолымыз ғажайып дүниелер жасай алады екен. Ол тіпті керек болса тасты да жылыта алады.

- Тасқа тағы бір рет қараңдаршы. Ол өте қатты, қазір біз өз жұдырығымызды қатты қысып, олардың тас сияқты болғанын көрейік. Қараңдар, мен қалай жасаймын. *Психолог жұдырығын қатты қысады, балаларға қолын ұстап көруді өтінеді.*

*-* Ал енді, сендер де өз жұдырықтарыңды осы тас сияқты қатырыңдар. Жарайсыңдар, балалар! Алақанымызды ашайық.

**3. «Гауһар тас» жаттығуы.** Дымқыл қағаздың бетіне сурет салу.

Психолог. Барлық әдемі тастарды гауһар тастар деп атайды. Олардың әрқайсының қайталанбас түсі бар, өте әдемі болып келеді және адамдар гауһар тастарын өз сандығында сақтайды. Қандай әдемі тастардың аттарын білесіңдер? (гауһар тас, інжу). Ал, қазір сендермен бізде қазір өз сандығымызды алуан тастарға толтырамыз. Ол үшін мына жердегі дымқыл қағаз бетін саусақтарымыздың ұшымен әр түрлі боялармен бояп шығуымыз керек. Асыл тастардың бояуы ашық түсті, әдемі болуы керек. *Сандыққа әр түрлі түстегі «гаухар тастарды» салуы керек болады. Сурет салынып жатқанда әдемі әуен естіліп тұрады. Қортындылау. Сурет салып болған соң балаларға сулы майлық ұсынылып, қолдарын сүрткізу керек.*

**4. Жаттығу «Жел»**

Психолог. Теңізде үнемі қатты желдер, толқындар мен тасқындар болып тұрады. Желдің қаншалақты қатты болатынын байқап көрейікші. Ол үшін бәріміз «құрғақ душтың» айнала дөңгелене тұрамызда, бір мезгілде бар күшімізбен қатты үрлеуіміз керек. *Балалар «құрғақ душ» қасына келіп,бар күштерімен лентаны үрлейді.*

Психолог: Енді бізге қатты соққан желді тоқтату керек. Өзімізге ұнаған лентаны алып, оны саусағымыздың басына ақырын асықпай ораймызда, жайлап жібереміз.

**5. Ойын «Жүзік»**

Психолог. Қолдарыңды бір-біріне жабыңдар, мен алақандардың арасына белгілі бір түстегі тастарды саламын, сендер сондай түсті тастарды жинайсыңдар.

Психолог. Қараңдаршы, алыстан от көрінеді. Бізде соған жетуіміз керек. Айналмалы жұлдызды панно іске қосылады.

**6. Ойын "Жылтыр тастар"**

* Міне бізде келдік. Біздің айналамызда әртүрлі түстегі тастар жатыр (әр түрлі түстегі және көлемдегі түймелер шашылып жатады). Міне, мүмкін қараңғыда осылар шығар жарқырап жатқан. Оларды мына шелекке тезірек жинап алуымыз керек: жасыл тастарды-жасыл шелекке, қызыл тастарды-қызыл шелекке және т.с.с., бірақ ойын шарты бойынша сөйлемей әрі бір-біріңді итермей жинауларың керек. Кім қандай түстегі тастарды жинайтынын, біз «Жүзік» ойыны арқылы шешеміз.

*Балалар тастарды (түймелерді) жинайды.*

Демалатын және күш жинайтын уақыт келді.

7.**Қорытынды бөлім (ойын релаксациясы): қоштасу рәсімі.**

Психолог. Осымен біздің бүгінгі саяхатымыз аяқталды.

«Релакс» панносы қойылады. Әуен ақырындап естіледі.

Жаттығу «Кемпірқосақ».

Психолог. Ыңғайланып жатып, көздеріңді жұмыңдар. Сендер жұмсақ жасыл шөп үстінде жатырмыз деп елестетіңдер. Біздің үстімізде көк аспан, ал асапанда ашық түрлі-түсті кемпірқосақ. Кемпірқосақ жарқырап тұр, түстері де жарқырап сендерге өз көңіл күйін ж Сендер қазыл мен сарғылт түсті көріп тұрсыңдар. Қызыл түс сендерге жылу мен күш береді. Сендер мықты болып, жылылықты сезінесіңдер.

Сары түс қуаныш әкеледі. Күн көзі де сары түсті, күн щуағы сендерге түсіп, сендер күлімдейсіңдер.

Жасы түс-ол шөптер мен жапырақтардың түсі. Сендер тыныштықты сезінесіңдер.

Көк пен көкшіл түстер-аспан мен судың түсі. Көк түс-жұмсақ әрі тыныштандыратын, ыстықта салқындататын түс.

Кемпірқосақтың әр түсін естеріңде сақтаңдар,-сендердің көңіл-күйлерің де осы түстердей ашық әрі көтеріңкі болсын.

**2022-2023 оқу жылы**

**№37 орта мектебі**

**Хаттама**

**Жүргізілген топ:** 9-11 класс оқушылары

**Өткен уақыты:** 15 мамыр 2023 жыл

**Сабақтың тақырыбы:** «Мен таңдаған өмір»

**Сабақтың мақсаты:**

1. Оқушылардың бойындағы көңіл-күйді тұрақтандыру, жағымсыз әрекеттерін түзету; эмоциялық күйзелісті сейілту.

2. Танымдық қабілеттерін дамыту.

3. Достық қарым-қатынасты нығайту, ұжыммен бірлесіп жұмыс жасауға үйрету.

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

1. **Кіріспе бөлім (көңіл күйді тұрақтандыру ойыны)**

**2. жұмыс бөлімі**

**3. «Гаухар тас» жаттығуы**

**4. «Жел» жаттығу**

**5. «Жүзік» ойын**

**6. «Жылтыр тастар» ойын**

**Талдау:**

*Бүгінгі психологиялық сабағымызда оқушылармен өмірдің түрлі ғажаптарын көре білуге, әрбір сәтке,берілген сыйға қуана білу керектігі айтылды. Оқушылар ой қозғау мақсатында берілген сұрақтарға өздерін еркін, ойларын ашық жеткізе отырып сабаққа қызығушылықпен жауапкершілікпен қатысты. Берілген ойындар мен жаттығулар бір-бірімен тығыз байланыста, оқушылар бір ойыннан екінші ойынға ауысу кезінде еш қиындықсыз әрбір келеңсіздіктердің оңай шешімін таба білді және де бір-біріне көмектесе отырып біріккен уақытта кез келген қиындықты шешуге болатындығына көз жеткізді.*

**Ұсыныс:**

* Сенімділік қасиетін арттыра білу;
* Бірін – біріне сыйластық таныта білу;
* Кез-келген қиындықтың шешімін бірлескен уақытта, жеңе білу;

