СЕРГІТУ СӘТІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ КӨҢІЛ-КҮЙІН ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

**Сергіту сәтінде   оқушылардың көңіл-күйін дамытуға  арналған психологиялық   
жаттығулар**

1. **«Сәлемдесу» ойыны:** Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен… қолмен… иықпен… құлақпен… тіземен… иекпен… өкшемен… арқамен.

2. **«Сантики, Фантики, Лимпопо».** Барлығы шеңбер бойымен тұрып, бір баланы таңдайды да бөлменің сыртына шығарады. Шеңбердегі балалардың ішінен бір баланы жүргізуші етіп сайлайды, ол шеңбердегі балаларға қозғалыстарды көрсетіп тұрады. Барлық ойыншылар жүргізушінің артынан көрсеткен қимылдарды қайталау керек. Қимылдарды қайталаған кезде жүргізушіге қарамай, білтіртпей жасау керек. Шеңбердегі балалар шапалақ ұрып, «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОПО» деп айтып ойынды бастайды. Бөлме сыртында тұрған бала ойыншылардың дауыстарын естіп, бөлмеге кіреді де шеңбердің ортасына тұрып, кім жүргізуші екенін табу керек. Егер жүргізушіні тапса, жүргізуші есіктің сыртына шығады. Ойын сол ретімен жалғасып отырады.

3. **«Көңіл-күй неге ұқсас».** Ойыншылар олардың бүгінгі көңіл-күйлері неге (қай жыл мезгіліне, ауа райына, табиғаттың құбылысына) ұқсас екенін айтып береді. Ойынды үлкен дер бастаса жақсы болар еді: «Менің қазіргі көңіл-күйім көгілдір аспандағы жылы, жұмсақ күннің көзіне ұқсайды, ал сенің ше?». Жаттығу шеңбер бойымен жалғаса береді. Ойынның сонында жауаптар қорытындыланады, бүгінгі шеңберіміздегі балалардың көңіл-күйі қандай екен: қайғылы, көңілді, күлкілі, ызаланған т.б.Жауаптардың қорытындысын шығарған кезде, жаман ауа райы, суық, жаңбыр, түнерген аспан сияқты элементтер агрессивті, қобалжу күйлердің көрсеткіштеріне назар аударыңыз.

**Орта және жоғары буын оқушыларының адамгершілік құндылықтарын  зерттеу**

**Мақсаты:**  оқушылардың тұлғалық қалыптары мен қағидаларын, өмірде басшылыққа алатын құндылықтарын, адамгершілік-рухани бағдарларын анықтау.

         Адамның адамгершілігі сыртқы іс-әрекеттерде көрінеді. Алайда жеке тұлғаның мінез-құлқына қарап оның шын адамгершілік екені туралы айтуға болмайды, өйткені ол әрекеттердің ар жағында әртүрлі адамгершілікті емес түрткілер мен сезім жатуы мүмкін. Руханилық сыртқы көзден жасырын тұрады. Руханилық – ізгі ақылдың шешімі, ізгі жүрек әмірі, ізгі сезім, махаббат пен жанашырлықтың саналы және санадан тыс әрекетттерден көрінуі. Руханилық – жеке тұлғаның негізгі сапалық көрсеткіші. Руханилықтың негізінде адамның мінез-құлқы қалыптасады, ұят, ар, өзін-өзі адамгершілік бақылау мен бағалау жүзеге асырылады.

|  |  |
| --- | --- |
| Құндылықтар | Пайыздық көрсеткіштері |
| Денсаулық | 55% |
| Нәтижелі өмір | 20% |
| Белсенді іс-әрекетке толы өмір | 15% |
| Адал және сенімді жақсы достардың көп болуы | 5% |
| Материалдық жағынан қамтамасыз етілген тұрмыс | 5% |

         Оқушылардың рухани бағыттылын анықтау мақсатында М. Рокичтің құндылықты анықтау әдістемесі алынды. Оқушылар өздері үшін аса маңызды болып табылатын құндылықтарын берілген 18 түрлі құндылықтар ішінен рет-ретімен орналастыруы тиіс болды. Тестілеуге барлығы 283 оқушы қатысты. Қатысқан оқушылар көбінесе төменде келтірілген 5 құндылықты бірінші орынға жиі орналастырған:

 Қорытынды: сыналушылардың нәтижелері бойынша өмірде басшылыққа алатын құндылықтардың ішінде денсаулық алғашқы орында, яғни қатысушылар денсаулық және салауатты өмір салтының маңызын жете түсінеді. Өмірлерінің, болашақтарының нәтижелі және белсенді іс әрекетке толы болғанын қалайды.

**Психологиялық ойындар** **«Менің көңіл-күйім» жаттығуы**

Мақсаты: оқушылардың көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу

Алдарыңдағы бланкіге өз көңіл-күйлеріңді суреттеп салыңдар .

**Есте қалған қызықты оқиға**

Топ дөңгеленіп отырып, қатысушыларға доп беріледі. Допты бір-біріне кезектесіп беріп, есте қалған қызықты оқиғаларды айтады.

**Мен саған сенемін**

Әуен ойнап тұрады. Жұп құрып, бір- бірінің көздеріне қарап отырады. «Мен саған сенемін …» өйткені сен жақсы адамсың.

**«Сиқырлы сөздер» ойыны**

Мұғалім кез-келген өтінішті айтады, ал оқушы оны әдепті түрде айтуы керек. Мысалы: Айнаш, дәптерді бер. «Айнаш, өтінемін дәптерді берші » Ізеттілік туралы ертегі тыңдау №302007 МП

**«Жағдайлы волейбол» ойыны**

Мұғалім әділдік пен әділетсіздікті көрсететін жағдайларды айтады, сол арада дұрыс жауапқа бала допты қағып алады, бұрыс жауапқа қағып алмайды.

**«Кездесу» ойыны**

Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама –қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, баланың қасиетін айтады.

**Психологиялық тренингтер**

«Есімдер» жатығуы

     Мақсаты: тренинг қатысушыларды бір-бірімен таныстыру, жағымды қарым-қатынастықты туғызу.

    Уақыты: 5 мин

    Нұсқау: Қатысушылар өз есімдерін айтады және өзін бейнелейтін 3 сын есім айтады.

    Талдау: Сендерге жаттығу ұнады ма? Не қиындық келтірді? Не сезіндіңдер?

(Тақтадағы баспалдаққа қазіргі сендердің көңіл-күйлеріңді қай дәрежеде екенін белгілеңіздер.)

      Кіріспе сөз

    «Сәлеметсіз бе! Біз барлығымыз осы өмірде жетістікке жетуді қалаймыз. Сендердің түсініктеріңіз бойынша жетістік дегеніміз не және оған қалай жетуге болады екен? (қатысушылардың пікірлері), осы сұраққа жауап беру үшін мен сендерге барлық бөгеттерден өтіп «Жетістік» мемлекетінде болуы ұсынамын. Барлықтарының бір-бірінің қолдарын ұстап көздеріңді жабуды сұраймын, менің белгім бойынша, біз бәріміз «Жетістік» деген құпия қаласында боламыз (ән ойналады). Біз бәріміз осы қаланың тұрғындарымыз.

    Әрбір күн – таңертеңнен басталады. Біз ойнауға тиіспіз. Бұл үшін мен келесіні ұсынамын – мен сендерге көрсетемін, – ашл сендер менің артымнан қайталайсыңдар «көбелек» жаттығуы».

                                                       Таңертең көбелек оянды, тартылды,

                                                          Қанаттарын бұлғады, терең тыныс алды,

                                                          Азғана айналып, барлығына күліп,

                                                          Қайта гүліне оралды.

 дай дәстүрдің бірі ол қаланың негізгі алаңында үлкен сағаттардың орналасуы.                   **Денсаулық серігі**

**Алкоголь және есірткіні қолданудың алдын алу**

         Алкоголизм – бұл алкоголге деген патологиялық әуестенуден, психикалық іс-әрекеттің бұзылуынан, соматикалық және неврологиялық бұзылулармен, жұмыс қабілеттілігінің төмендеуінен, әлеуметтік байланыстарды жоғалтудан, тұлға деградациясынан көрінетін спирттік ішімдіктерді қолдану нәтижесінде пайда болған сырқат.

         Наркомания – бұл есірткілік заттар тізіміне ресми түрде енген заттарды ұлғаятын мөлшерде қолдануға деген патологиялық әуестіктен көрінетін сырқаттар тобы.

         Бұл сырқаттарға психикалық, физикалық тәуелділік, толеранттылықтың (әдеттену, үйрену) өсуі, ал қолданбаған кезде – абстинентті синдром (ломка) тән.

         Кез-келген психобелсенді заттарды қолдану психикалық іс-әрекет пен адамның физикалық қалпына күрделі бұзылулар әкеледі, ол өз кезегінде науқастың өзіне де, оның туған туыстарына, жалпы қоғамға зиян келтіреді.

 Зейін аударыңыз!

         Алкогольді қолдану тілегі туындағанда кез-келген жағдайда ойша  және шын келесі сұрақтарға жауап беріп көріңіз:

А) маған бұл (алкоголь) не үшін керек?

Б) алкоголді қолданғаннан мен не аламын?

В) менің алкогольді қолданғанымнан кім жеңеді және кім жеңіледі?

Г) өзім және менің отбасым бақытты болу үшін мен қандай мөлшерде алкоголь ішу керекпін?

Д) мен өзімді құрметтеймін бе?

Е) мен не үшін туғанмын?

Ж) менің алкогольді ішімдікті қолданғаным саналы әрекетке жатады ма?

 Ұсынылған есірткі немесе алкогольден бас тарту кезінде ең ыңғайлы жауапты таңдаңыз:

 «Рахмет, жоқ. Мен өз істеріме есеп беретіндей жағдайда болғым келеді».

«Рахмет, жоқ. Мен велосипед тепкелі жатырмын».

«Рахмет, жоқ. Мен ата-аналарыммен, мұғалімдермен кикілжіңге түскім келмейді».

«Рахмет, жоқ. Ішсем (есірткі қолдансам), өзімді билеу қабілетімнен айырыламын».

«Рахмет, жоқ. Маған алкогольдің (есірткінің) дәмі ұнамайды».

«Рахмет, жоқ. Ішімдік ішкен соң, тез шаршаймын».

«Рахмет, жоқ. Бұл менің стилімде емес».

«Рахмет, жоқ. Мен толғым келмейді (сыра – жоғарыкалориялы өнім)».

«Рахмет, жоқ. Мен спорттық жаттығуға баруым керек».

«Рахмет, жоқ. Басқа еш нәрсе ұсына алмайсың ба?».

 Есірткіні таратушы адамдардың әдеттегі сөзі:

 Факт: олардың барлығы сондай болса да, өз күштерін де, таланттарын да жоғалтқан.

 Факт: нашақорлар барлық өмір қызықтарынан еркін болады.

             Факт: тек бір рет қана бас тартуға болады – бірінші рет. Алайда адамдардың 99%-ы үшін ол соңғы болмайды.

 Факт: ол барлық өмірді күрделі мәселеге айналдырады.

 Факт: айырады, бірақ өмірмен бірге.