

**Алматы облысы**

**Қапшағай қаласы**

**Ақөзек ауылы**

**№ 10 орта мектеп**

 **«АРТ-ТЕРАПИЯ»**

**бағытындағы**

 **авторлық бағдарлама**

***Aвтop: Уразалиева Гулсара***

***Педагог-психолог***

Авторлық бағдарлама мектептің педагогикалық кеңесінде қаралып, баспаға ұсынылды.

 **Хаттама № 1**

**31.08.2023 жыл**

 **Құрастырған: Уразалиева Гулсара** - №10 орта мектеп педагог-психологі.

 **Пікір жазған:**

Тулегенова Гульмира – мектеп директорының оқу ісі жөніндегі орынбасары

Бағдарлама мектеп психологтарына, кез келген педагогтарға арналған. Ұсынылып отырған бағдарлама оқушылармен жеке түзету – дамыту жұмысы барысында қолданылады.

**Алғысөз**

Қазіргі заман талабына сай, әр мұғалім, өз білімін жетілдіріп, ескі бірсарынды сабақтардан гөрі, жаңа талапқа сай инновациялық технологияларды өз сабақтарында күнделікті пайдаланса, сабақ тартымды да, мәнді, қонымды, тиімді болары сөзсіз.

 Психотерапияның маңызды салаларының бірі қазіргі таңда арт-терапия болып табылады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапия әдістерінің жаңа түрі болып табылады. «Арт-терапия» - термині (art- өнер, artterapy- өнер арқылы терапия жүргізу). Алғаш бұл терминді 1938 жылы Адриан Хилл енгізген. Арттерапия мынадай бағыттарды қамтиды: құм терапия, ертегі терапия, сурет терапия, драмтерапия, библотерапия, әуен терапия, кинотерапия, қуыршақ терапия, би терапия, ермексазды терапиясы. Арттерапиялық әдістемелер жеке дара әдістеме ретінде де терапия көмекші әдістемесі ретінде де қолданады. Арттерапия оқушының шығармашылығы және өнер шығармалары (картина, мүсін, кітап, киноөнері, ермексаз, қуыршақ) арқылы жүзеге асырылады. Арттерапияны бірінші кезекте күрделі эмоциональдық күйзеліске ұшырағандарға, қарым-қатынаста қиналатындарға, көп үндемейтіндерге, ұялшақтарға қолданылады. Арттерапияның тағы бір басым артықшылығы ол қарама-қайшылығы жоқ және балалармен жұмыс жүргізгенде ғана емес, сонымен қатар ересектермен де жұмыс жасағанда жақсы нәтижелер береді. Барлық арттерапиялық әдістер адам шығармашылық құндылығын ойламай, сурет салады, өлең жазады, саздан мүсін жасайды, ертегі ойластырады, билейді деген тұжырымға негізделеді, сомдаған образдарда оның ішкі «Мені» көрініс табады. Шығармашылық әрекет түрлерінің кең ауқымын қамтиды, сондықтан арттерапия аясында үнемі жаңа бағыттар пайда болады, әр адамға өзін-өзі тануға және өзін-өзі көрсетуге мүмкіндік береді. Оқушы өзінің «Жауһар дүниесін» талдап және жай қарап отырған кезде, адам өз проблемаларының мәнін түсініп, «балдақсыз» және біреудің қосымша көмегінсіз оларды шеше бастайды. Мектепте психологиялық қызметті ұйымдастыруда арттерапияны қолданудың тиімділігі оқушылардың қызығушылығын, қабілетін, көркемдік талғамын және басқа да психологиялық ерекшеліктерімен қатар олардың танымдық әрекеттері-зейіні, ойлауы, қиял мен белсенділігін дамытады. Сонымен қатар оқушы жұмыс жасай отырып, өзінің ішкі сезімін, жағдайын, әуен немесе қуыршақ арқылы қалыптастырады.

**Пікір жазған:**

Тулегенова Гульмира – мектеп директорының оқу ісі жөніндегі орынбасары

**“Арт Терапия“ бағытындағы авторлық бағдарламаның мақсаты:** әр баланың көркемдік қабілетін дамыта отырып, шығармашылық, қиял сезімін дамыту. «Мен» бейнесін қалыптастыру, арттерапияны қолдану арқылы баланың өзі білмеген, өзінен құпияда сақтаған дарындылықтарын жарыққа шығарып, оны дамытуға қанағаттанушылық сезімін ояту,өзінің ішкі жан – дүниесін білуге, түсінуге мүмкіндік беру, сенімсіздікті жою.

 **“Арт Терапия “ бағытындағы авторлық бағдарламаның өзектілігі:**

7 сынып оқушыларына арттерапиялық тапсырмаларды орындата отырып, сана –сезімі мен өзін – өзі қабылдауы жоғары – жеке тұлғаны қалыптастыру .

**Міндеті** : балаларға түрлі бұйымдардан қуыршақ жасату, сурет салдыру, ермексаздан түрлі бейне құрастыру арқылы бала бойындағы қабілеттерді ашу. Топпен бірігіп жұмыс жасауды, олармен өзара тіл табысуды және қарым-қатынасты дамыту. Өз бойындағы қасиеттерді аша отырып, талдау жасауға үйрету, өзін-өзі көрсету, өзін-өзі дамыту, өзгенің пікірін сыйлап, түсіне білуге баулу.

**Күтілетін нәтиже:**  тұлға бойындағы қабілетін ашып, шығармашылығын шыңдайды. Өмірлік ұстанымы қалыптасады. Өз-өзіне талдау жасауды үйренеді. «Мен» бейнесі қалыптасады.Өзін – өзі қабылдауы артады.Демек тұлға бойындағы «Мен» қағидасын дамытуда арттерапиялық әдістемелерді (техникаларды) қолдану маңызды.

**Психологиялық қызмет жүйесінде тиімділігі:** оқушылардың қабілеттілігін арттыру үшін жинақталған әдістемелер жүйесі құрылады.

**Практикада маңыздылығы**: әр әдістемені жүргізудің әдіс- тәсілдер әрқилы. Олай болса, оқушылар психологиялық көмекті барынша алып, өздеріндегі қиындықтарды жеңуге тырысады, «мен» бейнесін қалыптастырады.

**Тәжірибені өткізу әдістері:**ермексазды терапия, әуен терапия, би терапия, ертегі терапия, қуыршақ терапия, сурет терапия.

**Нысаны:** 7 сынып оқушылары таңдап алынды. Бағдарлама негізінде зеттеудегі оқушы 3 таңдалды.

**Мазмұны**

Еліміздің эконамикалық – әлеуметтік ұмтылыстағы негізгі күш – адами капитал, оның еркі, жігері, табандылығы, білімі, қабілеті болып табылады. Сондықтан да, егемен еліміздің ақыл – ой, шығармашылық потенциалын өсіру бүгінгі күннің негізгі мақсаты болып табылады. Осы орайда оқушылардың тұлғалық «Менін» қалыптастыруда, арттерапияда авторлық бағдарламаның берері мол.

Бағдарлама аптасына 1 сағаттан 34 сағатқа жоспарланған. 7 тараудан тұрады. Бағдарламаның ұзақтығы - 45 минут. Зеттеудегі оқушы саны 3. Мұнда оқушылармен жүргізілетін түрлі әдістемелер алынған.

**Тарау анықтамасы**

**I тарау. Диагностикалау – 3 сағат.**Оқушының ішкі күйін,ортамен қарым-қатынасын,жеке мінез-құлқын зерттеу.

**II тарау. Изо терапия,ермексазды терапия – 5 сағат.**Арттерапиялық материалдарды пайдалала отырып, оқушы бойындағы үрей мен қорқынышты жеңуге, қол ептіліктерін дамыту.

**III тарау. Әуен терапия, би терапия – 3 сағат.** Физикалық ахуалы реттеліп, жаңа күш пайда болады. Өзіндік баға беруін, ішкі сезімін қалыптастырады. Тұлғаның өзіндік «Мен» қасиетін түсінуге, өзін-өзі игере алу қабілетін ашады. Дене мен сана-сезімі тең күш ретінде қарастырылады. Баланың бойындағы табиғат берген жеке тұлғалық жағымды қасиеттері кеңінен ашылып, дами түсуіне терең әсер етеді. Олардың әртүрлі сезімдері мен қайрат-жігерін, шығармашылығын, тәртібімен ұжымшылдығын арттырады.

**IV тарау. Ертегі терапия – 3 сағат.**Ертегілер балалармен қарым - қатынас жасаудың тиімді құралы. Ертегілер бірнеше ғасырлар бойы ұрпақтан ұрпаққа беріліп келеді .Ертегілерде балалық дүниетаным үшін маңызды мәселелер қалыптасады.Ертегілерде мейірімділік пен зұлымдықтың, олардың арасындағы қарама-қайшылықтардың, қорқыныш пен әділетсіздіктің болатыны туралы айтылады.Ертегілер ыңғайлы жағдайда балаға өз қиындықтарын сезінуге және олармен әрекетті тәсіл арқылы күресу мүкіндіктерін береді. Ертегіні пайдалана отырып, ата- ана мен бала, үлкендер мен кішілер арасындағы сыйластықты, бауырмалдық пен қайырымдылықты дәріптеуге болады.

**V тарау. Қуыршақ терапия – 17 сағат.**Бала бойындағы кездесетін ішкі уайымды қуыршақ ойындары арқылы сыртқа шығару, психикалық саулығын нығайту, баланың әлеуметтік ортаға бейімділігін арттыру, өзіндік сана-сезімін дамыту және ұжымдық жұмыс барысында баланың кез келген мәселелерді келісімді түрде шешу жолдарын қарастыру.

**VІ тарау. Диагностикалау – 2 сағат.**

**VІІ тарау. Арт терпаия-1 сағат. Рефлекциялық бөлім**

**Психологтың ұстанатын позициясы**

**. ұйымдастырушы**

**. ақпараттандырушы**

**. кеңесші**

**ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тақырыптары** | **Жүргізілетін арттерапиялық техникалар** | **Сағат саны** | **Айы**  |
| **I тарау.**  Диагностика –3сағат |
| 1 | Социометрия  |  Әдістеме  | 1 | Қыркүйек  |
| 2 | Өзін-өзі бағалау |  Сауалнама  | 1 | Қыркүйек |
| 3 | Жаңбыр астындағы адам |  Жобалау әдістемесі | 1 | Қыркүйек |

|  |
| --- |
| **II тарау.** Изо терапия – 5 сағат |
| 4 | «Өзіңнің бейнең» | Сурет терапия  | 1 | Қазан |
| 5 | «Мүсін әлемі» | 1 | Қазан |
| 6 | « Сурет арқылы тілек» | 1 | Қараша |
| 7 |  Қуаныш шеңбері | 1 | Қараша |
| 8 | Менің нәзіктілігім  | 1 | Қараша  |

|  |
| --- |
| **III тарау.**  Әуен терапия, би терапия – 3 сағат |
| 9 | «Әуендегі сырлы бояулар» | Әуен терапия, сурет терапия | 1 | Қараша |
| 10 | «Бейнелеу» | Би терапия | 1 | Желтоқсан |
| 11 |  «Менің жан -дүниемнің биі» | Би терапия | 1 | Желтоқсан  |

|  |
| --- |
| **IV тарау.**  Ертегі терапия – 3сағат |
| 12 | «Отбасылық оқиғалар» | Ертегі терапия | 1 | Желтоқсан |
| 13 | «Ертегі елінде» | Ертегі терапия, қуыршақ терапия | 2 | Желтоқсан |

|  |
| --- |
| **V тарау.**  Қуыршақ терапия – 17 сағат |
| 14 | «Сиқырлы піл» | Қуыршақ терапия | 1 | Қаңтар |
| 15 |  Отбасылық социометрия |  Әдістеме  | 1 | Қаңтар |
| 16 | «Менің кішкентай кезімдегі бейнем» | Қуыршақ терапия | 1 | Қаңтар |
| 17 | «Қазіргі замаңғы Буратина» | Қуыршақ терапия | 1 | Қаңтар |
| 18 | «Фольга қуыршағы» | Қуыршақ терапия | 1 | Ақпан |
| 19 | «Шөптен жасалынған қуыршақ» | Қуыршақ терапия | 1 | Ақпан |
| 20 | «Қуыршақ аралы» | Қуыршақ терапия | 1 | Ақпан |
| 21 | «Әлемдегі қуыршақтар» | Қуыршақ терапия | 1 | Ақпан |
| 22 | «Марионета» | Қуыршақ терапия | 1 | Наурыз |
| 23 | «Балақай» | Қуыршақ терапия | 1 | Наурыз |
| 24 | «Жанұядағы қуыршақ» | Қуыршақ терапия | 1 | Наурыз |
| 25 | «Адамдар және қуыршақтар» | Қуыршақ терапия | 1 | Наурыз |
| 26 | «Қағаз –майлық қуыршақтар» | Қуыршақ терапия | 1 | Сәуір |
| 27 | «Ертеде маған ұқсамайтын бір қыз (ұл) өмір сүріпті» | Қуыршақ терапия | 1 | Сәуір |
| 28 | «Тұмар - қуыршақ » | Қуыршақ терапия | 1 | Сәуір |
| **VI тарау.** Диагностикалау – 2 сағат |
| 29 |  Социометрия | Әдістеме  | 1 | Сәуір |
| 30 |  Өзін өзі бағалау | Әдістеме  | 1 | Мамыр |
| 31 | Жаңбыр астындағы адам |  Жобалау әдістемесі | 1 | Мамыр  |
| **VIІ тарау.**  Арт терапия – 1 сағат .Рефлекциялық бөлім |
| 32 | «Менің бейнем» | Арттерапия | 1 | Мамыр |

**Сабақ № 1**

**Социометрия әдісі бойынша сынып оқушыларының қарым-қатынас зерттеу жұмысының сараптамасы**

Мақсаты:  сынып оқушыларының арасында лидер және шеттеп қалған оқушыны, шағын топтарды анықтау.
Зерттеу барысы:

Оқушыларға мынадай сауалнама үлестіріледі:
1.Кіммен бір партада отырғың келеді?
2.Кіммен бірге жорыққа шыққың келеді?
3.Кімді туған күніңе шақырғың келеді?

Таңдау матрицасы

№ Кім таңдайды Кімді таңдайды
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1
2
3
4
Қанша рет таңдалды:
Өзара (бірін-бірі)
қанша адам таңдады
  «Таңдау матрицасындағы» мағлұматтарды өңдеп болған соң, «Социограмма» жасалады.

І.дөңгелекке (орталыққа) ең көп таңдалынған оқушылар түседі; ( 2 есе көп таңдалғандар)
ІІ дөңгелекке-орташа таңдалғандар
ІІІ дөңгелекке-елеусіз(менсінбейтін) балалар-орташа саннан төмен
ІҮ дөңгелекке-оқшау қалған,шеттелген балалар бірде-бір рет таңдалынбаған.

Социограмманы толтырғанда, оң жағында-ұлдар ( ), сол жағында – қыздар (
белгілейді.

Нәтижесінде: Сараптама нәтижесі бойынша оқшауланған (елеусіз немесе шеттеп қалған )  оқушылармен жұмыс жүргізіледі.

 **Сабақ № 2**

**І. Г.Н.Казанцеваның «Өзін-өзі бағалау» тесті.**

**Нұсқау:**«Сізге бірнеше тұжырымдамалар оқылады. Сіз сол тұжырымдаманың реттік санын жазып, жанына берілген үш жауаптың біреуін жазасыз. Жауаптар «иә» немесе «+», «жоқ»- «-», «білмеймін»-«?». Тез, ойланбай жауап беріңіз».

**Сауалнама тексті:**

1. Өз ісімде мен әрқашан табысқа сенемін.
2. Мен ұзақ уақыт көңілсіз күйдемін.
3. Балалардың көбі меннен ақыл-кеңес сұрайды.
4. Өзіме деген сенім менде мүлде жоқ.
5. Басқа балалар сияқты менде тапқыр, қабілеттімін.
6. Кейде мен өзімді ешкімге керек емеспін деп сезінемін.
7. Мен әр істі жақсы істеймін.
8. Болашақта (мектеп бітіргеннен кейін) мен ештеңеге қол жеткізе алмайтын сияқтымын.
9. Әр істе мен өзімді алдамын деп есептеймін.
10. Келешекте өкінейтіндей істерді мен көп жасаймын.
11. Мен жақсы танитын біреулердің табысы, менің жеңілуім деп ойлаймын.
12. Меніңше, айналамдағы адамдар маған айыптаумен қарайды.
13. Мені мүмкін болатын сәтсіздік мазаламайды.
14. Меніңше, маған тапсырылған істі сәтті орындау үшін әртүрлі кедергілер бөгет жасайды.
15. Болған іске мен өкінбеймін.
16. Менің айналамдағылар менен гөрі сүйкімді.
17. Менің ойымша, менің көмегім басқаларға жиі қажет сияқты.
18. Меніңше, мен басқалардан гөрі нашар оқимын.
19. Сәтсіздіктен гөрі менде табыстар көп.
20. Өмірде мен әлденеден әрқашанда қорқамын.

**Нәтижені өндеу**.

1. Тақ сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
2. Жұп сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
3. Бірінші нәтижеден екінші нәтижені алыңыз. Ең соңғы нәтиже – 10-нан +10-ға дейін болуы мүмкін.

**Нәтижесінде:**

**– 10-нан -4-ке дейін**— өзін-өзі бағалауы төмен.

**–3-нан +3-ға дейін**— өзін-өзі бағалауы орта.

**+4-нан +10-ға дейін**— өзін-өзі бағалауы жоғары.

 **Сабақ № 3**

**«Жаңбырдың астындағы адам»**

Графикалық әдістер көбінесе дербес және көмекші ретінде қарастырылады. Мамандарда олар негізінен өте нашар сенімсіз ретінде бағаланады. Алайда, олар адамға щындықты жобалау және өз бетінше елемеуге мүмкіндік береді. Демек , сурет белгілі дәрежеде адамның жеке тұлғасын, оның көңіл-күйін, сезімдерін, уайымдарын, қарым-қатынасын көрсетеді.

Практиктер сурет тесттерді жиі қолданады. Суреттің нәтижесі бала өзінің күйзелістерін ауызша айтып жеткізе алмайтындығынан оның ішкі дүниесінің көрінісін білдіреді. Әрина, зерттеуші үшін оның суреттерді қандай бейнеде қолданғаны және олардың көмегімен қандай мәлімет алынғандығы әрқашан түсінікті.

Психодиагностиканың мақсаты жобалық графикалық әдістерінің оның нәтижесінің психотүзету үрдісінде қолданды, сол сияқты көбінесе олар бала өзінің ішкі дүниесін көрсетуге және өзін түсінуге ықпал етеді.

«Жаңбыр астындағы адам» әдістемесі сирек кездесетін ,бірақ қызықты және мәліметті әдістеме болып табылады. Ол адамның эго күшінің диагностикасына , оның жағымсыз жағдайларға қарсы тұру қабілетіне бағытталған.Сонымен, қатар қорғаныс механимздерінің қасиеттері мен жеке тұлға резервтерін ашуға көмектеседі.

**Нұсқау**

Нұсқау классикалық қарапайым түрде беріледі.Зерттеушіге қағаздың А4тік бағытталған ақ парағына адамның суретін салу ұсынылады, ал бұдан кейін сондай басқа параққа бөлек –**жаңбыр астындағы адамның суретін** салуды тапсырады.

Екі суретті салыстыру адамның стресстік, қолайсыз (жағымсыз) жағдайда ол қиындық кезінде не сезінетіндігін анықтауға мүмкіндік береді.

Тестілеу кезінде салынған суретті бақылау маңызды және зерттеушінің барлық айтқандарына назар аудару керек. Көбірек сенімді мәлімет алу үшін зерттелінушіге қосымша сұхбат жүргізу керек.

Интерпретацияда ұсыныстарға сүйене отырып, логикалық көзқараспен барлық арнайы бөлшектерді талдауға көшуге болады. Суреттерді интерпретация-лау кезінде келесі мәліметтерге көңіл бөлу керек.

**«Жаңбыр астындағы адам»** суретін **«адам»** суретін салыстырғанда көптеген айырмашылықтарды айқындауға болады.

Экспозиция қалай өзгергенін қарау маңызды. Сонымен қатар адам күтіп тұрғандай бейнеленсе, онда бұл өмірдің қиын жағдайларынан кету тенденциясымен байланысты, қиындықтан қашумен де байланысты болуы мүмкін.(мыс:егер адамның бейнесі құс ұшатын биіктіктен бақыланғандай бейнеленсе).

Жаңбыр астындағы адам кескіні парақтың жоғарғы жағына жылжу жағдайында зерттелушінің әрекеттен қашу бейімділігі, сонымен қатар қорғаныс механизмдерінің бар екендігі айтылады.

**Кескінің өзгеруі (трансформация)**

Кескіннің көлемінің ұлғаюын кейде жасөспірімдерде кездеседі.Олар көбірек күшті және өздеріне сенімді болғандығын білдіреді.

**Кескіннің кішіреюі-** зерттелуші өзін қорғау мен жақтаушылықты қажет өткенді танытады, өзінің өміріндегі жауапкершілікті басқа адамдарға кешіруді көздейді.Кішкентай кескіндеулерді салатын бала әдетте өзінің өзімін көрсетуге ұялады және адамдармен өзара қарым-қатынасы кезінде кейбір кедергілер мен көпшілік тенденцияларына ие болады .Олар стресс нәтижесінде депрессиялық жағдайға душар болатындығын сездіреді.

Егер де жаңбыр астындағы адам суретінде кескіндерді бейнелеу кезінде дененің қандай да бір бөлігі **(аяқ, қол ,құлақ,көз)**салынса, онда бұл қорғаныс механизмдерінің өзгелікшеліктерін және эко реакциясының көріну ерекшеліктерін көрсетеді.

Киімнің болмауы мінез-құлтың анықталған таптаурындарын ескермеуіне сезінудің албырттығына байланысты.

**Жаңбыр белгілері (атрибуттары)**

**Жаңбыр**-адамдарда болатын кедергілер, жағымсыз әсерлер. Бейнелеудің сипаты адамның қиын жағдайларды қалай қабылдайтындылығымен байланысты: **сирек тамшылар**-уақытша, жеңуге болатын жағдайлар, **боялған тамшы немесе сызықтар** –қиын, үздіксіз жағдайлар. Жаңбырдың қайдан «келетінін» (адамның оң немесе сол жағынан)және бөлік көп жағдайда әрекетке душар болатынын анықтау керек. Интерпретация адам кескіні немесе оң және сол жағының жазылған мәнімен қатысып жүргізіледі. **Қара бұлт** – жағымсыз жағдайларды күту белгісі болып табылады. Бұлттар,қара бұлттардың санына олардың мөлшерінің қалындығына, орналасуына назар аудару маңызды. Депрессивтік жағдайда барлық аспанды алатын ауыр қара бұлт бейнеленеді. **Шалшық су, батпақ,балшық бұл** -үрейлі жағдайдың салдарын,**«жаңбырдан»**кейін қалатын қайғыруларды бейнеледі. Шалшықтың бейнелеу ерекшелігіне назар аудару қажет (форма, тереңдігі, шашыранды). Адам кескініне шалшық қалай орналасқанын ескеру маңызды.( Кескеннің артқы жағынан немесе алдыңғы жағына орналасқан ба, адамдарды барлық жағынан қоршаған немесе оның өзі шалшықта тұр ма? Соған мән беру керек.

**Қосымша белшектер**

Барлық қосымша бөлшектер (үй ,ағаш, орындық, машина) немесе адам қолына ұстайтын заттар (сөмке, гүл,кітап) қосымша сыртқы тірекке деген қажеттіліктің көрініс ретінде қарастырылады.

Бөлшектерді көбірек толықтай түсіндіру ( мәнін ашу) көрсетілген бейненің символдық мәнін құрайды.Мыс: **Найзағай** дамуындағы жаңа циклдің бастауын және адамның өміріндегі қайғылы өзгерістерді бейнелеуі мүмкін. Найзағайдан кейін жиі пайда болатын, күннің шығуын алдын-ала білдіретін **кемпірқос**толығымен орындалмаған армандарды білдіреді.

**Қолшатырдың**- сырты жағымсыз нөсерлерден психикалақ қорғанудың символикалық бейнесін түсіндіреді.Бейнелерді түсіндіру көзқарасы бойынша қолшатыр бейнесінде ана мен әкесіне байланысты белгі ретінде қарастырылады.Қолшатырдың күмбезі ананың бастауы, ал ұстайтын жері әке бастауы.Қолшатыр жауын-шашыннан қорғауы да, қорғамауы мүмкін. Адамдардың кескініне қатысты қолшатырдың көлемі мен орналасуы психологиялық қорғаныс механизмі әрекетінің қарқындылығын көрсетеді.

**Бөлшектердің бұрмалануы мен өткізілуі.**

Қатысты бөлшектердің болмауы шиеленісті жағдайларға және психикалық қорғаныс механизмдерін ығыстырудың салдары болуын көрсетуі мүмкін.

Мыс: суретте қолшатырдың қатыспауы қиын жағдайда ата-анасы жағынан көмектің болмауы жағдайын көрсетуі мүмкін.

**Суреттердегі түстер**

Суретті қарапайым қаламмен орындауға болады. Көп адамдар түрлі-түсті қаламның қолдануын қалайды. Егер зерттеушіде түрлі-түсті қаламдардың барлығы жағдайда,түстерге қарап шешім шығарудың қажеті жоқ.

Түстер белгілі бір сезімдерді, көңіл-күйді және адамдардың қарым-қатынасын білдіруі мүмкін.Сонымен қатар әр түрлі реакциялардың және шиеленісу жағдайын да бейнелеуі мүмкін.

Жақсы бейімделген эмоциялық қалыпты бала әдетке 2ден-5ке дейінгі түстерді қолданады.7-8 түстер жоғары лабльділікті көрсетеді. Бір түстің қолданылуы эмоциялық өзгеруді қорқыныштың болуын мәлімдейді.

**Сабақ № 4**

**ӨЗІҢНІҢ БЕЙНЕҢ**

**Мақсаты**: өз бейнесін анықтау.

 **Қажетті құралдар:** Қатты ақ қағаз (А4), ермексаз.

**Өткізілу уақыты:**  45 минут

 **Нұсқау:** Әрбір қатысушы «Мен кіммін?» деген сұраққа 20 сөз жазуы керек. Осы жазылған сөздің алғашқы 5 сөзін оқиды

***Интерпретация жасау:***

1. Әлеуметтік. Тұлғалық және 3. Отбасылық.

 қоғамдық ортаға байланысты.

 2.Жеке өзіне қатысты . 4.Рухани-тарихи қатынас.

 Өз бейнеңізді ермексазбен ақ қағазға жапсырып, орындауыңыз тиіс. Орындап болған жұмысыңызға тақырып қойып, басқа қатысушының жұмысына да тақырып қойыңыз. Тақырыптар қойылып болған соң, өзіңіздің жұмысыңызды жинап алыңыз. Жұмыстардың ішінен өзіңізге жақын деген 2-3 тақырыпты таңдап алуыңыз керек.

 **Рефлексия:**Өз жұмысын таныстырады.

 - Осы жұмыстан кейін қандай сезімде болдыңыз?

**Сабақ № 5**

**МҮСІН ӘЛЕМІ**

**Мақсаты:** барлық арттерапиялық жаттығулар сияқты шығармашылықты ынталандыру. Сонымен қатар құндылық бағдарын, бірлескен өзара қарым-қатынас және топ мүшелерінің бәсекелестігін дамытады.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**Қажетті құралдар:** Ермексаз.

**Барысы:** Топтың әр мүшесіне ермексаз беріледі. Жаттығу барысында жеңіл әуен қойылады. Сен әлем жасайтын бес адамның біреуісің. Ермексаз – сенің қалауыңның барлығын жасауға мүмкіндік беретін шикізат. Көздеріңізді жұмып, ермексазбен жұмыс жаса және саусақтарыңа өз

 сезімдеріңді және ойларыңды көрсетуге мүмкіндік бер. Мүсінді жасап болғаннан кейін, оны қалған қатысушылармен бірге үстел үстіне орналастыр. Өз тобыңмен бірлесе отырып, көздеріңді ашып, сәйкес бөлшектерден тұтас әлем құрастыру бойынша жұмыс жаса. Егер де жаттығу барысында топтың басқа мүшелеріне қатысты сезімдер пайда болса, оны айтуға немесе оларды ермексазбен көрсетуге болады. Соңында басқа топтармен өз сезімдеріңмен бөліс.

**Рефлексия:** Сабақты талдау.

**Сабақ № 6**

**ЕРМЕКСАЗ ЖӘНЕ ТІЛЕК**

**Мақсаты:**қол ептілігін дамыту,шығармашылыққа баулу.

**Өткізілу уақыты:**45 минут

**Қажетті құралдар:**Ермексаз.

**Барысы:**Өз тілегімізді ерікті формада мүсіндейміз, онымен «сөйлесеміз», оған қалаған нәрсені және іште қалып қойған нәрселерді айтамыз. Оны қалаған затымызға трансформациялаймыз.

* Көзді жұмып мүсіндік бейне жасаймыз.
* Ермексаздан фигура жасаймыз және бояймыз.
* Қол, аяқ, табандарымыздың, түрлі заттардың ізін қалдырамыз.
* Қыш бойтұмар мен тұмарлар жасаймыз.
* Берілген уақыт аясында белгілі тақырыпта топтық компазиция жасаймыз.

**Рефлексия өткізу.**

 **«Менің мүмкіндіктерім» жаттығуы**

Қатысушылар жеке – жеке берілген ақ парақтарға төмендегі сөздерге жауап жазады:

* Істегім келеді
* Істей аламын
* Істеуім керек

**Талдау жасау.**

**Сабақ № 7**

 **ҚУАНЫШ ШЕҢБЕРІ**

 **Мақсаты:**тыныштандыру, өзін-өзі қабылдау қабілетін дамыту.

 **Міндеттері:**

* психоэмоциялық кысымды түсіру;
* сезім қабілетін жоғарылату;
* танымдық қабілеттерін дамыту.

 **Қажетті құралдар:** Гуашь, акварель, пастель, түрлі-түсті қарындаш, стакан, қылқалам, ақ парақ А3, майлық-қағаз, релаксациялық әуен.

 **Өткізілу уақыты:** 45 минут.

 **Жұмыс барысы:**

 Сіз өмірде, табиғатта шеңберге ұқсас не көрдіңіз? Шеңберді қалай елестетесіз? Ақ парақтың ортасына балаларға қандай да бір дөңгелек нәрсе салу ұсынылады (белгілі бір бейне немесе ою). Өз жұмысыңызға ат қойып, және оны әңгімелеңіз?

 **Нәтижесіне қарай талдау жүргізіледі.**

* Жұмыс барысында не сезіндіңіз?
* Сіздер жұмыс нәтижелі болу үшін не істер едіңіздер?
* Нәтижесінде не шықты?
* Жасаған бейне неге ұқсайды?
* Түстерді алу үшін сіз қандай күш салдыңыз?
* Нәтижесі сіздерге ұнай ма?
* Қай жерін өзгерткіңіз келеді?

 **Топпен жұмыс:**

 Ватман қағаздың үлкендігіндей шеңбер алынады. «Қуаныш» тақырыбына әр бала өз тұсына сурет салады. Өз тұсына салған суреті туралы әңгімелейді. Бәрін салған сурет қандай сезімге бөлейді?

**Рефлексия:** Сабақты талдау.

 **Сабақ № 8**

**МЕНІҢ НӘЗІКТІЛІГІМ**

**Мақсаты:** ортаға жағымды қарым - қатынас қалыптастыру.

**Керекті құралдар:**бархат қағазы (мақпал қағазы), мақта.

**Өткізілу уақыты:**45 минут.

**Нұсқау:** Берілген заттардан болашағын елестете отырып, сурет салуы қажет.

**Рефлексия:**

 - Қандай әсер алдыңыз?

- Не алдыңыз?

**«Әдемі қорапша» жаттығуы**

**Мақсаты:**оқушылардың қызығушылық деңгейін және сенім деңгейін анықтау.

**Шарты:**Менің қолымдағы қорапшада менің өмірімде ерекше рөл атқаратын, менің өмірім үшін өте маңызды, менің өмірім үшін ең қажет бір зат бар, сіздер оны көргілерің келеді ме? (Оқушылар өз қалаулары бойынша ортаға келіп қарауларына болады).

**Талдау:**

- Қалай ойлайсыздар, мен сіздерді сендіре алдым ба?

**Сабақ № 9**

**ӘУЕНДЕГІ СЫРЛЫ БОЯУЛАР**

 **Мақсаты:** өзін-өзі қабылдау, өз ойын қалыптастыру. Тұлғааралық өзара түсінісу.

 **Керекті құралдар:** Ақ парақ (А4), әуендер.

 **Өткізілу уақыты:** 45 минут

 **Барысы:** Барлық қатысушылар шеңбер бойынша отырады. Әуен қойылады, қатысушылар әуенді тыңдай отырып, пайда болған сезімдерін парақ бетіне түсіреді.

**Рефлексия:**

* Жаттығуды орындау барысында сіздің сезіміңіз?
* Топта өзіңізді қалай сезіндіңіз?

 **«Сиқырлы қоржын» ойын- жаттығуы**

**Нұсқау:** Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Сиқырлы қоржынға адамның бойында кездесетін жағымды қасиеттер салынған. Психолог ортаға шығып, ойынның ережесін түсіндіреді. Ойын ережесі бойынша қатысушылар қоржыннан өз қасиетін нақты табу үшін «Сиқыршы, сиқыршы мен қандаймын?» деп айтып, қоржыннан парақты алады.

**Нәтижені талдау:**

* Қоржыннан сөздерді алғанда қандай сезімде болдыңыздар?

**Сабақ №10**

**БЕЙНЕЛЕУ**

**Мақсаты:** өзін-өзі қабылдау, шығармашылық қозғалыстар және тұлғааралық өзара түсінсу.

**Қажетті құралдар**: Жәй әуезді әуен.

**Өткізілу уақыты:**45 минут.

**Нұсқау:** Алдын ала дайындалған ақ плакатка адамның табанының суреттері салынады, екі түрлі түспен. Ортаға екі қатысушы шығып, музыкаға ілесе отырып, өз табан іздерінен шықпай билеуі керек.

 - Қандай сезімде болдыңыздар?

- Музыка мен би біздің сезімімізге әсер ете алады ма?

Топтың барлық мүшелері жұпқа бөлінеді. Қатысушының бірі жүргізуші, екіншісі – еруші. Бір-біріңнің көздеріңе қарап тұрыңдар. Егер сіз көшбасшы болсаңыз, қолыңмен, аяғыңмен, дауысыңмен, кеудеңмен мәнерлі, айқын әдемі жәй қимылдар бастаңыз. Қозғалыс кезінде өзіңнің денеңді, сезіміңді сезін. Еруші айнала бейне ретінде өзіңнің серіктесінің жаттығуларын бейнелейді. Мысалы, егер серіктесі оң қолын созса, еруші сол қолын созады. Басқа нәрсе ойламауға тырысыңыз. Сізді өз денеңіз «басқарсын». Екі минуттан соң рөлдер ауысады.

**Рефлексия:**

* Серіктестің қандай қозғалысына мән бердіңіз?
* Серіктесіңнің қимылын қайталап, бейнелегенде өзіңді қалай сезіндің?

**Сабақ№ 11**

**МЕНІҢ ЖАН-ДҮНЕМНІҢ БИІ**

***Би терапия***– бұл билеу өнері және психотерапия синтезі. Ол ежелден бері танымал би күшіне көрсетілген би оқытуының жетістіктері және әртүрлі психотерапиялық мектептердің тәжірибесінде негізделген.Шығармашылық бидің дамуына үлес қосқанның бірі және ең біріншісі болып ХХ ғасырда танымал биші Айседора Дункан болды. Дәстүрде адамның рухани өмірі тікелей денемен, қозғалыспен және эмоциямен біріккен жұмысын би-қозғалмалы терапиясы деп атаған. Би өзін жетілдіруде және сезімін білдіруде күшті құрал болып табылады.

**Мақсаты:** ішкі сезімді ашу. Денелік және эмоциялық күйлерін түзету, бұлшық ет қысымын түсіру.

**Қажетті құралдар*:***Көңілдіәуендер, орамалдар.

**Өткізілу уақыты:**  45 минут

 **«Менің жан - дүниемнің биі» *би терапиялық жаттығу***

Қатысушылар кілемшенің үстіне жиналады. Көздері байланған күйінде музыкаға қосылып бейлеулері тиіс. Би кезінде екі адам болып билеуге немесе екінші адамның иығына қолын қойып билеуге болады.

**«Мен кім болдым» жаттығуы**

**Шарты:**Қатысушылар өзінің кім екенін айтуы керек.

**Рефлексия:**

 **-** Қандай әсер алдыңыз?

 **Сабақ №12**

**ОТБАСЫЛЫҚ ОҚИҒА**

**Мақсаты:**үлкенді үлгі, кішіні мақтан етуге, отбасының бірлігін сақтап, үлгілі отбасы болуға тәрбиелеу. Кез келген жағдайларды бірге шешуге дағдыландыру.

**Міндеттері:**

* бір-бірін бағалау;
* қарым-қатынастарын жақсарту;
* отбасы өмірін ұғындыру;
* отбасылық кикілжіңді жою.

**Керекті құралдар:** Қуыршақтар.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**Нұсқау:** Отбасы мүшелерінен тұратын қуыршақтар таратылады. Осы қуыршақтардан отбасы мүшелерін белгілеп, шағын ғана отбасылық көрініс көрсетеді. Алдын ала отбасылық жағдай баяндалуы тиіс. Қалған ойыншы топ отбасы жағдайларын талдайды.

**Рефлексия:**

* Кімнің рөлі ауыр болды?
* Ең жақсы рөлде ойнаған кім?
* Ең жаман рөлде кім?

 **Сабақ № 13, 14**

 **ЕРТЕГІЛЕР ЕЛІНДЕ**

**Мақсаты:**қатысушының көңіл-күйін көтеру, коммуникациясын қалыптастыру, бала бойындағы кездесетін ішкі уайымды қуыршақ ойындары арқылы сыртқа шығару, тұлғаның шығармашылығын дамыту, әлеуметтік ортаға бейімділігін арттыру, ішкі эмоциясын еркін ашуға көмек беру, денсаулығын қалыпқа келтіру.

**Қажетті құралдар :** Қағаз, фломастер, акварель, гуашь, матаның қиқымдары, қайшы, жіп, ине, желім.

**Өткізілууақыты:**45 сағат.

**Барысы.**

 **ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІ:**

 **«Қуыршақтарды дайындау»**

Қатысушыларды орындарға орналастыру. Үстел үстінде қағаздар, қарындаштар, сурет салу үшін қажетті бояулар ұсынылады. Сол қағазға саусаққа киілетін қуыршақтардың суреттерін салады.

**Талдау:**

* Салған суреттеріміз қандай?

**Коммуникациялық белсендіру**

 Қатысушылар бір-біріне жағымды көңіл-күйлер сыйлап , тілек, ниеттерін білдіреді. Жұмыс үстінде қандай жағдайлар болады және не күтетіндерін айтады.

**ЖЕКЕ ЖҰМЫС**

 Жұмыс барысында қатысушыларға түрлі-түсті бояулар мен мата қиқымдары ұсынылады. Матаның сегіз түрін таңдап алулары қажет. Әркім өз ойынша қиқымдардан сол қолдың саусақтарына келетіндей етіп түрлі -түсті қуыршақтың денесін шиыршық үлгісінде дайындап, лайықты етіп, мата қиқымдарынан бас үлгісін жасайды. Қуыршақтар әдемі болу үшін беттерін безендіреді. Көңілді болу үшін киіндіріп, атын қойып, қуыршақтар жайлы кішігірім мәлімет дайындауларың керек.



**Қуыршақты ойнату әдісі:**

 Қуыршақтар туралы тарихи әңгімелер және отбасылық тарихи ертегілер ойлап табу үшін уақыт беріледі. Кейіпкерлерге ат қою керек. Қуыршақтар ойлаған рөлдерін ойнап шығуы керек.

 **Талдау**:

* Кейіпкердің мінездеріне сипаттама беріңдер?

**Қуыршақтардың алған әсерлерін бөлісуі**

Саусақтағы түрлі -түсті қуыршақтар бір –бірлеріне қарап күлімсіреп, сұрақтар қойып, бүгінгі жұмыстары туралы әңгімелеседі.

**«Ертегі еліндегі қуыршақтар»**

 **Мақсаты:**қатысушының көңіл-күйін көтеру, психикалық денсаулықты жақсарту, бала бойындағы кездесетін ішкі уайымды қуыршақ ойындары арқылы сыртқа шығару, тұлғаның шығармашылығын дамыту, әлеуметтік ортаға бейімділігін арттыру, ішкі эмоциясын еркін ашуға көмек беру.

**Көрнекіліктер :** Саусаққа киюге әзірленген ертегі кейіпкерлері үлгісінде жасалған қуыршақтар, көңілді әуендер.

**Өткізілууақыты:**45 сағат.

**Ұйымдастыу кезеңі:** қатысушылар ертегі кейіпкерлерін таңдайды. Таңдаған кейіпкерлері бойынша ойнайды.

**« Шалқан» ертегісі**

 Баяғы бір заманда шал мен кемпір болыпты. Олардың бақшасы бар екен.

Бірде шал шалқан отырғызады. Шалқан үп-үлкен боп өседі. Бір күні шал шалқанды жерден суырып алмақшы болады. Олай тартқылайды,бұлай тартқылайды,тартып шығара алмайды. (Саусақтағы куыршақтарды кейіпкер іс-әрекетіне қарай қимылдатады)

Атай әжейді шақырады.

Атай :Әжесі,әжесі,көмектесіп жібер.

Олай тартқылайды,бұлай тартқылайды,тартып шығара алмайды.(Саусақтағы куыршақтарды кейіпкер іс-әрекетіне қарай қимылдатады)

Әжей немересін шақырады.

Әжей :Қызым,қызым көмектесіп жібер.

Олай тартқылайды,бұлай тартқылайды,тартып шығара алмайды./Немересі күшігін шақырады. (Саусақтағы куыршақтарды кейіпкер іс-әрекетіне қарай қимылдатады)

Немересі: Күшігім,күшігім көмектесіп жібер.

Күшік мысықты шақырады.

Күшік :Мысық,мысық көмектесіп жібер.

Мысық тышқанды шақырады.

Мысық: Тышқан,тышқан көмектесіп жібер.

Олай тартқылайды,былай тартқылайды,шалқанды шығарып алады.( Саусақтағы куыршақтарды кейіпкер іс-әрекетіне қарай қимылдатады).

**«Бауырсақ» ертегісі**

 Ертеде бір Шал мен Кемпір болыпты. Кемпір бір күні қаймаққа нан илеп, оны майға қуырып бауырсақ пісіріпті. Оны терезенің алдына суытып қойыпты.

Бауырсақ суып тұрып тұрып, бір кезде домалай жөнеледі. Домалап келіп терезе алдындағы орындыққа, орындықтан еденге, еденнен дәлізге, дәлізден аулаға, ауладан сыртқа, одан әрі, одан әрі домалай береді, домалай береді.

Бір кезде оған Қоян жолығып:

- Бауырсақ, Бауырсақ! Мен сені жеймін! – дейді.

-   Қоян, сен мені жеме. Мен саған өлең айтып беремін: «Менің атым Бауырсақ, Бауырсақ! Қаймаққа иленгем, майға пісірілгем, терезеде суығам. Ұстатпай кеттім Атама, ұстатпай кеттім Әжеме. Ұстатпаймын Қоян саған да!».

Содан Бауырсақ қара жолмен домалап кете барады. Оған Қасқыр кездесіп, оның да жегісі келеді.

Бауырсақ өзінің әнін Қасқырға айтып беріп, одан әрі домалай береді.



Бір кезде Аю жолығады:

-  Бауырсақ, Бауырсақ! Мен сені жеймін! – дейді ол.

-  Сендей майтабанға мені жеу қайда? Ұстатпай кеттім Атама, ұстатпай кеттім Әжеме, Қоян менен Қасқырға ұстатпағам ендеше.

-   Ал сендейге ұстатпаймын мүлде де!

Сөйтіп домалай жөнеледі. Аю тек көзімен шығарып салады.



Бауырсақ домалағаннан домалап келе жатса оған Түлкі жолығады:

-  Бауырсақ, Бауырсақ, қайдан домалап барасың? - дейді ол.

-  Жолмен домалап барамын.

-  Бауырсақ, Бауырсақ, маған өлең айтып берші!...

- Содан Бауырсақ: «Менің атым Бауырсақ, Бауырсақ! Қаймаққа иленгем, майға пісірілгем, терезеде суығам. Ұстатпай кеттім Атама, ұстатпай кеттім Әжеме. Ұстатпай кеттім Қоян менен Қасқырға. Ұстатпай кеттім Аюға, ұстатпаймын саған мүлде де!» деп өлеңін айтып береді.

Түлкі оған:

- Әнің өте жақсы екен. Бірақ жөнді ести алмай тұрғаным. Бауырсақ, сен менің тұмсығыма шық та, әніңді тағы бір рет қаттырақ айтшы, - дейді.

Бауырсақ Түлкінің тұмсығына домалап шығып алып бар даусымен әнін айтады. Сол кезде Түлкі ұстап алады.



- Түлкі, сен мені жеп қайтесің! – дейді Бауырсақ. Жүр одан да біздікіне, Атам мен Әжеме барайық. Олар сені тойғызады.

Түлкі келіседі. Жолшыбай өздерімен бірге Қоян, Қасқыр мен Аюды ертіп алады. Олар келсе Әжесі көп қаусырма пісіріп қойыпты. Қоянға орамжапырақ салған, Қасқыр мен Түлкіге ет салған, Аюға таңқурай салған қаусырма тиеді. Ал Бауырсақ терезенің алдында өзінің әнін айтып отырады.

Жоғарыда аталған жұмыстарды орындату кезіңде ертегілерді пайдалана отырып, өмірге деген үмітін қалыптастыру, денсаулығын нығайту. Бала бойындағы мейірімділікті молайту. Үлкендер мен кішілер арасындағы сыйластықты, бауырмалдық пен қайырымдылықты дәріптеу.

.

**Сабақ №15**

**СИҚЫРЛЫ ПІЛ**

**Мақсаты:** қарым-қатынасты дамыту, жағымды көңіл-күй сыйлау.

**Керекті құралдар:** Қолға киюге дайындалған қуыршақтар.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**Барысы:** Сіздер мына таратылған қуыршақтардың ішінен өзіңізге ұнаған қуыршақты таңдаңыз?.Қатысушылар шеңбер бойынша орналасады және өз есімдерін ертегі кейіпкерлер арқылы әңгімелейді.

**«Менің мүмкіндіктерім» жаттығуы**

Қатысушылар жеке – жеке берілген ақ парақтарға төмендегі сөздерге жауап жазады:

* Істегім келеді
* Істей аламын
* Істеуім керек

**Рефлексия:**

**Сабақ № 16**

**Э.Г.Эйдемиллер мен О.В.Черемисиннің «Отбасылық социограмма» әдістемесі**

Әдістеменің мақсаты: Аз уақыт ішінде субъектінің отбасындағы қарым-қатынасын, тұлғааралық қатынастағы орнын анықтау.

Әдістеменің мазмұны: Сыналушыларға диаметрі 110мм болатын шеңбер салынған бланк парағы беріледі. Содан соң нұсқау оқылады: «Парақ бетінде шеңбер салынған оның ішіне өзіңді және отбасы мүшелерін дөңгелектер үлгісінде бейнелеңіз де, есімдерін жазып қойыңыз». Отбасы мүшелері бұл тапсырманы бір-бірімен кеңеспестен орындайды.

Нәтижелерді талдау: Авторлар ұсынған критерийлер бойынша тестілеудің бағалауы жүргізіледі.

1. Шеңбер аймағына енген отбасы мүшелерінің саны;
2. Дөңгелектердің көлемі;
3. Дөңгелектердің орналасу қатынасы;
4. Арасындағы қашықтақ.

Бірінші критерий нәтижелері бойынша, зерттеуші сыналушы бейнелеген отбасы мүшелерінің санан шынайы санмен салыстырады. Мүмкін, бұл сыналушының қақтығысты қатынастағы отбасы мүшесі болуы мүмкін, ол үлкен шеңберге кірмей қалады, «ұмытылып» кетеді. Осы арада басқа бір жануар, зат немесе адам отбасы мүшесі ретінде бейнеленеді.

Содан соң біз дөңгелектердің көлеміне назар аударамыз (2-ші критерий бойынша). «Мен» дөңгелегі басқаларға қарағанда үлкен болса, жоғары немесе жеткілікті деңгейдегі өзіндік баға, ал көлемі кішкентай болса, өзіндік бағаның төмен деңгейінің белгісі. Басқа отбасы мүшелерінің көлемі сыналушы көзқарасымен олардың мәнделегін білдіреді.

Келесі кезекте дөңгелектер шеңбердің шекарасына және бір-біріне қатысты орналасуына назар аудару қажет (3-ші критерий). Сыналушының өз дөңгелегін шеңбер ортасына орналастыруы тұлғаның эгоцентрикалық бағыттылығын білдіреді, ал өзін басқа отбасы мүшелерінен төмен немесе шет жағында бейнелеуі эмоциялық шеттелуді уайымдауына сілтейді.

Неғұрлым маңызды отбасы мүшелері үлкен дөңгелектер бейнесімен шеңбердің жоғары аймағында немесе орталық бөлігінде бейнеленеді.

Төртінші критерий бойынша дөңгелектер арасындағы ара қашықтықты талдау арқылы да көп мәлімет алуға болады. Бір дөңгелектің басқалардан қашықтау орналасуы отбасында қақтығыстық қатынастарды, сыналушының эмоциялық шеттетілуін сипаттайды. «Мен» құрылымының дараланбағанын, симбиотикалық байланысты білдіреді.

**Сабақ №17**

**МЕНІҢ КІШКЕНТАЙ КЕЗІМДЕГІ БЕЙНЕМ**

 **Мақсаты:** өз өмірінің өткен кезеңдерін сезініп, анық елестетіп, сол уақытта пайда болған және осы уақытқа дейін өзімен бірге ілесіп жүрген проблеманы жоюға ұмтылу.

 **Керекті құралдар:** Қағаз-майлық, степлер, фломастерь, скотч.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**«Мен кіммін?» жаттығуы**

  **Шарты:** Көздеріңізді жұмып, еш нәрсе ойламай тағы өздеріңізге «мен кіммін?» деген сұрақты қойып, жауап жазыңыздар. Оймен бөлісу, енді қандай жауаптар берілді? (талдау).

**Нұсқау:** Қатысушыларға керекті құралдар таратылады. Берілген заттарды пайданала отырып, кішкентай кезіндегі бейнесін қуыршақ түрінде жасаулары қажет.

**Рефлексия:**Тапсырма бойынша өз жұмыстарын таныстырады.

* Қуыршағыңыздың бейнесі қандай?
* Сіздің қуыршағыңыз нені есіңізге түсіреді?

.

**Сабақ № 18**

**ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ БУРАТИНО**

 **Мақсаты:** өзінің ішкі күйін сезіну, өз сезімдеріне талдау жасау. Шығармашылық қабілеттерін дамыту.

 **Керекті құралдар:** Түрлі-түсті маталар, қайшы, желім, журналдар.

**Өткізілу уақыты:**45 минут.

**Жұмыс барысы:**

 **«Біздің есіміміз ортақ»** жаттығуы. Оқушылар кез келген оқушыға допты лақтыра отыра, сол оқушының бойындағы белгілі бір дарындылық қабілеттерін айтады .

. **«Қазіргі заманғы Буратино» қуыршақ терапиялық жаттығу**

 **Шарты:** Қатысушылар топқа бөлініп, қазіргі заманғы буратиноның бейнесін жасаулары керек.

 **Қорытынды:** Әр топ өз жұмыстарын қорғайды.

**Сабақ № 19**

**ФОЛЬГА ҚУЫРШАҒЫ**

 **Мақсаты:** сана-сезімді қалыптастыру, бала бойындағы шығармашылық пен қиялды дамыту. Қуыршақ арқылы ішкі күйзелістерді жою.

 **Міндеттері:**

* сезімді қалыпқа келтіру;
* психоэмоциялық кернеуді түсіру;
* танымдық қабілетті дамыту.

 **Керекті құралдар:** Фольга, майлық- қағаз, релаксациялық әуендер.

**Өткізілу уақыты:**45 минут.

 **Барысы:**

**I бөлім**

Әрбір қатысушыға фольга мен майлық - қағаздар таратылады. Фольгадан қуыршақ жасап шығару керек. Фольга - өте майысқақ және көнгіш материал болып табылады. Қуыршаққа киім дайындау үшін майлық - қағазды пайдаланады.

 **Жұмысты талқылау:**

- Өз қолыңыздан шыққан қуыршақ ұнады ма?

- Сізге ұқсай ма? Несімен?

 **II бөлім**

Қатысушылар қуыршақтар туралы ертегілер ойластыру қажет. Ертегі ойластырып болған соң, ертегіні сомдайды.

 **Рефлексия:** Алған әсерлері туралы айтады.

**Сабақ № 20**

**ҚУЫРШАҚТЫҢ ТҮСІ**

**Мақсаты:** адам бойындағы сенімділікті жоғарылату, шығармашылықты дамыту.

**Міндеттері:**

* мазасыздық деңгейді төмендету;
* ішкі бейнені қалыптастыру;
* қиялды дамыту.

**Керекті құралдар:** Сурет салу үшін ақ парақ, қарындаш, фломастерлер, бояулар, (қатысушының қалауынша) өшіргіш, желім, қайшы.

**Өткізілу уақыты:**45 минут

**Шарты:**Жеке параққа қуыршақ бейнесін салып, цилиндр түрінде желімдейміз. Дайын болған қуыршақты саусаққа киеміз. Кейін қуыршақ туралы әңгіме ойлап табамыз. Әңгімені мына сөздер арқылы бастаймыз: «Ертеде бір қуыршақ болыпты. Қуыршақ бір күні түс көреді...». Кейін қатысушылар шеңбер жасай отырып, қуыршақтары туралы әңігмелейді. Жұмыс кезінде көңіл-күйін параққа салып, сурет бойынша әңгіме құрастырады.

**Рефлексия:** Әсерлерімен бөліседі.

**Сабақ № 21**

**ШӨПТЕН ЖАСАЛЫНҒАН ОЙЫНШЫҚТАР**

**Мақсаты:** танымдық қабілетті дамыту, мазасыздықты жою, шығармашылық арттыру.

**Міндеттер**:

* өзін-өзі көтермелеу;
* көңіл-күйді көтеру;
* танымдық қабілетті дамыту.

**Керекті құралдар:** Шөптер, жиектеме, таспалар, түрлі мата қиқымдары, түрлі-түсті жіп, қайшы.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

 Психолог: Біздің ата-бабаларымыз шөптен немесе сабыннан балаларына, немерелеріне қуыршақтар жасап беретін болған. Енді екі таңдау бар: біріншісі ешкі қуыршақ, екіншісі жылқы (тай) қуыршақ. Сіздер екеуінің біреуін таңдауларыңыз керек. Ешкі қуыршақ –көңілді және көңіл көтереді. Жылқы (тай) қуыршақ –қайрат, күш береді.

**Нұсқау:** Сіздер мына шөптен өз қалауларыңызша қуыршақ жасауларыңыз керек. Қуыршақ жасаған кезде, қажетті құралдарды пайдалануға болады. Жасалған бейнең (ешкі, тай) туралы әңгімеле немесе тарихи оқиғалар арқылы таныстыр.

**Жұмысты талқылау:**

 - Жұмысың ұнады ма?

 - Жасалған бейне несімен қызықты?

 - Қуыршағыңның бойында қандай батырлық, күш бар?

**Рефлексия**:Алған әсерлері туралы айтады.

.

**Сабақ № 22**

**ҚУЫРШАҚТАР АРАЛЫ**

**Мақсаты:** жаңа ортаға тез бейімделу, мазасыздық пен күзелістерді жеңу. Қуыршақты дайындата отырып, сөздік қорын дамыту.

**Керекті құралдар:** Бір түп тал, түрлі -түсті жіптер, маталар, майда заттар.

**Өткізілу уақыты:**45 минут

**Кіріспе:**«**Қуыршақтар мұражайы**» туралы әңгімеле жүргізіледі. Бүгінде Мехиконың оңтүстігінен 18 шақырым жерде Сочимилько атты туристік шырайлы аудан бар. Бүгінгі әңгімеміз дәл осы аудандағы саяхат бағдарына арналмаған **«Қуыршақтар аралы»** атты оқшау жатқан мекен туралы болмақ.1950 жылы **Хулиан Сантана Баррера** атты мексикандық азамат өзінің отбасын тастап, у-шудан ада өңірге барып өмір сүру туралы маңызды шешім қабылдайды да, уақыт өткізбестен Мехиконың шетіндегі аты да, заты да белгісіз аралға аттанып кетеді.Жігіт мұнда келмес бұрын, ел аузынан аралда суға батып өлген қыздың елесі жүреді деген алып-қашпа әңгімелерді естіген екен. Көп ұзамай сөздің рас екендігіне көзі жетіп, үрейі ұша бастайды. Содан не істерін білмей әбігерге түсіп жүргенде, жол бойынан сынып қалған **қуыршақты тауып алады** да, ескі наным-сенімдерге амалсыз сеніп, қуыршақ мені елестен қорғайды деген оймен талға іліп қояды.Осы оқиғадан кейін Хулианға аралды қуыршақтар мұражайына айналдыру туралы ой келеді. Көрші аралдардан тапқан-таянған ескі қуыршақтарды алып келіп, талдарға ілуді әдетке айналдырады. Мұндай әдеттен тыс әрекеттің куәгері болған көршілері өздерінің ескі қуыршақтарын Хулианның өсіретін жеміс-жидектеріне айырбастай бастайды. Әрекет жемісін бермей қоймады. Нәтижесінде шағын ғана арал кірленіп, сынған **«қуыршақтар мұражайына» айналды.** 1990 жылдары аралдың аты айдай әлемге танымал болды.

**I бөлім«Қуыршақтың пайда болуы»**

 Қатысушылар өз қиялдарынан қуыршақтар жасайды.

**II бөлім«Қуыршақтар мұражайы»**

Өз қуыршақтарын таныстырып, қалай пайда болғаны туралы әңгімелейді. Кейін қуыршақтарын талға іліп, **«қуыршақтар мұражайын»** тамашалап, бір-бірінің қуыршақтарына мақтаулар айтады.

**Рефлексия:**Өз әсерлерін ортаға салады.

**Сабақ № 23**

**ӘЛЕМДЕГІ ҚУЫРШАҚТАР**

**Мақсаты:** мазасыздықды төмендетуге, ұлттар арасындағы қарым- қатынасты түсіне білуге , толеранттылықты сезінуге көмектесу.

**Керекті құралдар:** Түрлі -түсті ермексаз және моншақтар, майда заттар.

**Өткізілу уақыты:**45 минут

**Барысы:**

**Iбөлім**

Психолог әлем халықтарының салт-дәстүрлерімен, әдеп-ғұрыптарымен, мәдениеттерімен таныстырып, ол жақтағы адамдардың қалай өмір сүріп жатқандарын, бір-бірімен қарым-қатынастарын әңгімелейді. Сондай-ақ, дүние жүзіндегі сүйкімді қуыршақтардың қалай пайда болғаны туралы және олар әртүрлі болатынын айтады. Психологтың нұсқауы бойынша әрбір қатысушы әлемдегі қуыршақтар қалай болатынын елестете отырып, ермексаздан қуыршақ жасайды. Қуыршақты түрлі-түсті қылып жасауға немесе әшекейлермен безендіруге болады.

**II бөлім**

Әрбір қатысушы өз қуыршақтарын таныстырады.

 - Ол қайда тұрады? (мыс: Менің қуыршағым Англияда тұрады)

 - Оны қалай жасадыңыз?

**Рефлексия:**Сабақты талдау.

**Сабақ № 24**

**АДАМДАР ЖӘНЕ ҚУЫРШАҚТАР**

**Мақсаты:** өзін-өзі бағалауды жоғарылату, жағымды Мен- тұжырымдамасын дамыту.

**Міндеттері:**

* өзіне деген қызығушылығын дамыту;
* өзін-өзі басқара алу қабілетін дамыту.

**Қажетті құралдар:** 50х50 мөлшерінде екі бөлек мата. Басы үшін киндер-сюрприздің футляры. 4-5 ұсақ заттар: моншақтар, кнопкалар. Моншақтарды киндер-сюрприздің футлярына орналастырады. Мата басы мен қолы үшін қажет. Қуыршақтың қозғалуына ұсақ заттарды сондай-ақ, футляр дыбыс шығаруы үшін қолданады. Жіп, жөке, лента, иірілген жіп, шашын дайындау үшін. Шұлық қолы мен басы үшін.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**Жұмыс барысы:** Сендер өз қуыршағыңды жасауың керек. Суреттің ұқсауы міндетті емес, қуыршақты кім жасады, соның болмысын берсе болғаны. Ары қарай, қуыршақ- марионетканы жасайды. Марионетканы әдемілеп, әшекейлейді.

**Талқылау:** Қатысушылар дөңгелене отырады. Әрқайсысының қолында өзінің марионеткасы. Оған есім береді, оның мінез-құлқы жайында айтады және т.б. Қатысушылардың барлығы өз марионеткасымен таныстырып шығуы өте маңызды. Жеткіншектер өздерінің және марионетканың сезімдерін айтады.

**Сабақ № 25**

**МАРИОНЕТКА**

**Мақсаты:** өзінің марионеткасын басқару арқылы өзін, өзінің сезімін, эмоциясын басқаруды үйрену.

**Өткізілу уақыты:** 20 минут.

**Жұмыс барысы:** Қатысушылар дөңгелене отырады. Әрқайсысының қолында марионетка. «Қазір сендер ертегінің батырлары – өздеріңнің марионеткаларыңды қатыстыра отырып, ертегі құрастырып, оны ойнатуларың керек».

 Сахнаға 3 орындық қойылады, жеткіншектер сахнадан өздерінің марионеткаларымен (қуыршағымен) «жүреді».

**Рефлексия:** Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Жұмыс аяқталған соң әр жеткіншек өзінің сезімдерімен, күйзелістерімен, алған жағымды әсерлерімен бөліседі.

 Осы оқиға желісінен кейін-ақ, психолог жеткіншектің күйін, оның ішкі жан – дүниесінің қандай жағдайда екенін білуге болады. Ары қарай қандай жұмыс жүргізуге болатынын шешуге көмектеседі.

**«Сиқырлы дүкен» жаттығуы**

Сіз үшін қажетті, осы өмірде бағалайтын 5 нәрсені жазасыздар. Енді мен сіздерге «Сиқырлы дүкенге» барып дүкеншіден, яғни менен не қажет болса барлығын: денсаулық, бақыт, махаббат, табыс, машина, карьера, бірақ ақысына сіздердің жаңағы жазған, сіздер қатты бағалайтын 5 нәрсенің немесе 5 қасиеттің біреуін талап етемін. Өздеріңізде ерекше бағалайтын нелер қалды, немесе қандай қасиеттер қалды. Және осы бағалайын  4 нәрсе немесе қасиет сіздерді өмір бойы жетістікке жеткізіп, қолдап жүреді.

 **Талдау жүргізіледі.**

**Сабақ № 26**

**БАЛАҚАЙ**

**Мақсаты**: ата-ананың баласына деген мейірімділігін, сүйіспеншілігін қалыптастыру. Ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты жақындаттыру және дамыту. Ата-ананың балаға деген мейірімділігін, үлгілі тәрбиесін қалыптастыру. Отбасында бала тәрбиелеуде ата - ананың рөлі мол екенін сезіндіру.

**Өткізілу уақыты:**45 сағат.

**Қажетті құралдар:**Мақта, түрлі-түсті маталар, жіп, қайшы, ақ парақ (А4), қалам, қарындаш, журнал, ермексаз, көңілді әуендер.

 **Түрі:**Әңгімелесу.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

**(**Қатысушылар шеңбер бойынша орналасады.)

**Барысы:**

**Нұсқау:** Қатысушыларға мата, жіп, қайшы, мақта таратылады. Осы заттарды пайданала отырып, өзіңізді сүйкімді қуыршақ ретінде жасаңыз. Мысалы: Қыз немесе ер бала. Ол туралы мәлімет жинайсыз. Сіз кімсіз? т.б.

**2 тапсырма.**

**Шарты:**Сіз ержеттіңіз, отбасыңыз үшін сіз сүйкімді қуыршақсыз. Әр баланың орны ерекше, әрбіреуінің мінезі, болмысы өзінше бір қызық. Өз ерекшелігіңізді айтып беріңіз ? Қуыршақты пайдалана отырып, өз мінез- құлқыңызды, іс-әрекетіңізді сипаттап айтыңыз.

**3 тапсырма.**

Сіз әлі бала қуыршақсыз . Қуыршақ болып сөйлейсіз? Ата-анаңызбен болған бір қызықты, ұмытылмайтын оқиғаны айтып беріңіз?

**4 тапсырма.**

 Сіздің туған күніңіз. Ата – анаңыз сізге берген әдемі, осы уақытқа дейін ұмытылмайтын сыйлығын есіңізге түсіріңіз. Оны мына таратылған заттарды пайдалана отырып жасаңыз. Суретін салуыңызға да болады. Орындап болған жұмысыңызды баяндаңыз. Сыйлық қашан, қай уақытта берілді және Сіз үшін несімен құнды?.

**Рефлекия:**

* Өз жұмысыңыз ұнады ма?
* Өзгенің жұмысынан не алдыңыз?

 Жасаған жұмысыңызды үйіңізге барғаннан соң, ата – анаңызбен бөлісіп, оларға жақсы көңіл-күй сыйлаңыз.

**Сабақ № 27**

**ЖАНҰЯДАҒЫ ҚУЫРШАҚ**

**Мақсаты:**қатысушының ішкі жан - дүниесін жеңілдеттіру.

**Қажетті құралдар:** Сурет салуға арналған қағаз, қарындаш, фломастер, түрлі-түсті бояулар, (қатысушының қалауынша) өшіргіш, желім, қайшы, жіп.

**Өткізілууақыты:**45 сағат.

**I бөлім**

**ЖЕКЕ ЖҰМЫС**

 Кішкентай қағазға тікбұрышты пішінде қуыршақтың суретін салыңыз. Қағазды цилиндр түрінде жабыстырыңыз. Өз қалауыңызбен қуыршаққа киім жасап, керекті құралдарды қосыңыз (әшекейлер).

**IIбөлім**

**Қуыршақтардың театрлық қойлымдары**

 Саусаққа жасалынған қуыршақты киіңіз. Қуыршақ туралы әңгіме ойлап табыңыз. Әңгімені былай бастаймыз. «Ерте де бір қуыршақ болыпты маған ұқсайтын...», «Ерте де бір (қыз, ұл) болыпты мен сияқты».

 Осы жұмыстың әсері жоғарылайды. Ішкі жан - дүниені жеңілдетеді. Әрі қарай барлық қатысушылар дөңгелене отырып, әрқайсысы өздері туралы әңгімелейді.

Оқушылар қуыршаққа ат қойып, әңгіме құрастырады. Оқушылар өздерінің қалауымен қуыршақтарды көрсетеді. Әрі қарай топпен әңгіме құрастырады. (ҚУЫРШАҚТАР)

 Мүмкін, кейбір оқушылар өзінің мәселелерін, ата - аналарымен қарым-қатынасында бөліседі. Кейбір оқушылар өздерінің ата - анасымен қарым-қатынас тәжірибесінде бөліседі. Барлық әңгіме қуыршақ арқылы айтылады. (әңгімелесу керек)

**Қорытынды бөлім**

**Жұмысты талдау:**

Оқушылар өздерінің сабақтан алған әсерлерімен бөліседі. Көңіл-күйлерін ортаға салады.

 Қағаздан жасалынған саусақ қуыршағынан бөлек, үй жағдайында матадан тез дайындауға болады. Төртбұрышты кез келген түстегі матадан 5Х5 см өлшеммен аламыз. Мата орамал түрінде саусаққа киіледі, резеңкемен бекітіледі. Өз қалауымен бет бейнесін сопақша немесе дөңгелек қағазға салуға болады және саусаққа матаның арасына қоямыз. Бұл қуыршақтар қағаз түрінде де қолданылады.

**Сабақ № 28**

**ҚАҒАЗ - МАЙЛЫҚ ҚУЫРШАҚТАРЫ**

**Мақсаты:** өзіне жағымды қарым - қатынас туғызу.

**Міндеттері:** өзін-өзі қабылдау рефлексиясы, мінез бітістері жайында елестерін қалыптастыру.

**Қажетті құралдар:**Түрлі-түсті қағаз-майлықтар (салфетка бумажная),қайшы, степлер, қарындаш клей , шарғы жіп , көңілді әуен , желім.

­**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

 **I бөлім**

Қағаз - майлықтан қатысушыларға белгілі-бір тақырыпқа сай қуыршақ жасау ұсынылады. Қуыршақ жасалынып болған соң «Ерте , ерте , ертеде» деп бастап өздерін сол қуыршақ негізінде таныстырады.

**IIбөлім**

Ертедегі қаһармандардың ішінен жан- дүниеңе жақын бір кейіпкерді елестетіңіз де, соны сомдап беріңіз.

**Рефлексия*:*** Алған әсерлерін ортаға салады.

**Сабақ № 29**

**ЕРТЕДЕ МАҒАН ҰҚСАМАЙТЫН БІР ҚЫЗ (ұл) ӨМІР СҮРІПТІ**

**Мақсаты:** өзін-өзі бағалау және қиял қабілетін дамыту. Өз қабілетін анықтау және қолдана білу.

**Міндеттері:**

 - өз эксзистенциясын зерттеу;

 - өзінің қайталанбас тұлға екендігін, әлемнің қайталанбас әлем екендігін көру мен қабылдау;

 - әлемге деген оң көзқарасын дамыту;

 - жеке тұлғалық қабілетін ашу.

**Қажетті құралдар:** Қуыршақтың сұлбасын жасауға арналған жіптер, қуыршақты әсемдеуге арналған әр түрлі жіптер, қайшы, ақ парақ қағаздар (А4), қаламдар.

**Өткізілу уақыты:**1 сағат.

**Кіріспе:**

 Жұмыс барысында қиындық тудыратын мәселелерге байланысты әрбір қатысушыларға жүргізуші пікірталасқа қатысуларын сұрайды, нәтижесінде өз экзистенциясына қатысты сауалдарға жауап алады.

*Пікірталасқа арналған сұрақтар:*

 - өзіңізді жиі кінәлап, өзіңізден көресіз бе?

 - адамдардың қандай қасиеті Сізге ұнамайды, ашу тудырады, көңіл – күйіңізді бұзады, жек көрушілік тудырады;

 - басқа біреуге ұнау, сол адамның ойынан шығу дегенді қалай түсінесіз?

 - «Бұл мен», «Бұны мен жасадым», «Мен шешетін», «Мен қажет етемін», «Мен ойлаймын», «Мен сенімдімін», «Мен қажет етпеймін» деген сөздерді жиі айтасыз ба?

 - басқа адамның ойынан шығу дегенді қалай түсінесіз?

 - сізге ұнағысы келіп, жағынып тұрғанды немесе шын жүрегімен жасалып тұрғанын ажырата аласыз ба?

 - жағыну, шын ықыласпен деген сөздердің мағынасын қалай түсінесіз?

Пікірталас соңына қарай жүргізуші жалпы жұмыс жоспарын енгізеді.

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ:**

 *Қозғалыс нұсқаулығы:*

 Пікірталастың әрбір қатысушысына ұсыным құралдардан өздеріне ұқсамайтын «қызды» дайындау ұсынылады.

**Ескерту:**Егер топта ер адам болса, онда олар өздеріне ұқсамайтын ер баланы жасайды.

Басқа барлық нұсқаулықтар ұқсас:

1. Қуыршақ сұлбасын (қол мен аяғы жіппен оралған қуыршақты ) мақта немесе түрлі жіптерден жаса.
2. Қуыршаққа қайталанбас бейне беріңіз, оны тоқуға арналған әртүсті жіптерден әшекейлеңіз. (шашын жасаңыз, шаш үлгісін, киімін әдемілеңіз?).
3. Қуыршақ дайын болғанда оған есім беріңіз, оның мінез ерекшелігін атап өтіңіз. «Ол маған ұқсай ма?» деген сұраққа жауап беріңіз. Қуыршақпен бірге қарым-қатынас жасаңыз. Сізде туындайтын мәселелерге назар аудара отырып, қарым-қатынас жасаңыз.
4. Ақ парақты алып әңгіме жазуды бастаңыз (7-10 сөйлем) сіздің қуыршағыңыз туралы. Оны мынадай сөздермен бастаңыз «Баяғы өткен заманда маған ұқсамайтын қыз болған екен» . Оның атын көрсетіңіз, оның қандай екенін айтыңыз, нені жақсы көреді, өмірде оған не қымбат екенін. Қысқа әңгімені «Міне, бір күні...» деген сөздермен аяқтаңыз.
5. Мәтіні ішкі бетіне қалатындай етіп парақты төртке бүктеңіз. Келесі жол танитындай етіп бұрышына белгі қойып, парақты жүргізушіге беріңіз.

**Ескерту:** Жүргізуші қатысушылардан парақтарды алады да, араластырып таратады. Жазылған «хат» иесіне тап болмауы керек.

1. «Хат» алған кезде алдыңғы мәтінді бүктеген жерден ашыңыз, келген жеріңізден әрі қарай жалғастырып жазыңыз. «Міне, бір күні» деген сөзден бастап жазыңыз. Неден басталып, неден аяқталғанын суреттеңіз. Бетті бүктеп жүргізушіге беріңіз.

**Ескерту:** Жүргізуші беттерді жинап, белгіленген белгісіне қарай қатысушыларға қайта береді.

1. Сіз беттегі барлық жазылғанды оқып шығып, сұрақтарға жауап жазыңыз:

- Оқып шыққан әңгімеңізден Сізді не таңдандырды?

- Бұл әңгіме Сіз үшін не туралы?

- Қызыңыздан нені қабылдайсыз, қайсысына қарсысыз?

- Сізге ұқсамайтын қыз сізге несімен қымбат?

**Ескерту:** Топтың мінез-құлық ерекшелігіне, құрамына қарай сұрақтарды жүргізуші өзі қоюға болады. Топтың әр қатысушысы сұрақтарға ауызша жауап беруіне немесе қайта толық байланыс беруіне болады.

**Қорытынды:**

 «Ертеде маған ұқсамайтын бір қыз «ұл» өмір сүріпті» әдісі. Өз экзистенциясын қайта ойлауына, «кешегі», «алдыңғы күнгі», «өткен жылғы» өзіндегі айырмашылықты көруге мүмкіндік береді. Өзіне ұқсас немесе жақсы қасиеттерді табуға, сонымен бірге өз ішкі жан- дүниесі неше түрлі және де ешқандай шегі болмайтындығын түсіну. Бұл өмірде жарты түстердің өзіндік бағасы бар. Бұл жарты түстер көп жағдайда қанығырақ етеді. Өз уақытында, өз бағытын қабылдау тұлғаның көрінісін ашуға көмектеседі.

**Сабақ № 30**

**ТҰМАР - ҚУЫРШАҚ**

**Мақсаты:** қорқынышты жою, «Мен» концепциясын дамыту, «Мен» болашақта кейпін қалыптастыру.

**Міндеттері:**

* өзін-өзі бағалауды көтеру;
* өзін қабылдау;
* жеке адамның қауіпсіздігін күшейту.

**Өткізілу уақыты:**45 минут.

**Жұмыстың барысы:**

**Кіріспе:**Қуыршақ – осы уақыттағы сіздердің жақсы қасиеттеріңіздің бейнесі. Ол тұмар болып дайындалады және сіздің жеке бой тұмарыңыз болады.

**Негізгі бөлім**

**Қажетті құралдар:** Ақ түсті мақта матасының қиындысы немесе зығыр матасы, түрлі-түсті шыттың 3-4 қиындысы, түрлі-түсті жіптер, мақта, ирис жіп.

 Осы қиындыларды кесуге қайшы және жәй жіптерді пайдаланамыз. Ақ мата қиындының ортасына (шамамен 15х15 см) шағын кесек мақта кесінділер және жіптердің үзінділерін қойыңыз. Тығындыны қиындының ортасымен қаптап және жіппен қатты орап тастаңдар. Енді қолдарын жасаңдар. Ол үшін матаның екі жағынан ұштарын түзеп, қолдарының ұзындығын белгілейміз. Аз ғана матаның ішкі жағының қолын қайырамыз. Шетінен қуыршақтың алақанының мөлшерін өлшейміз және матаны жіппен тартып тастаймыз. Екі қиындыдан (10х10см) тұмар-қуыршақтың кеудесін ораймыз, мақтамен толтырып, 2 шарик жасау керек. Шариктерді бір – бірімен байлаңыз. Қуыршақтың басының астынан төмен қарайтын құйрықтар қылып байлаңыз, қолдан төмен. Қуыршақтың басына орамал тартыңыз. (тағы басқа қиынды) Ұшбұрышты мата қиындысымен. Қуыршақтың басымен төмен айналдырыңыз және юбка қиындысымен айналдырып, (бетін ішке қаратып) қуыршақтың кеудесінің астынан жіппен қатты байлап тастаңыз. Енді юбканы сыртына қарай айналдырыңыз. Бүршелерін жазып түйеміз, бөлек байлап, қуыршақтың бетіне қайырып, белдемшемен қатты байлап аударыңыз (төмен тартыңыз). Артық жіптерді кесіп тастаңдар. Тұмар- қуыршақ дайын! Осындай сақтаушы қуыршақ енді сізде бар! Сақтаңдар, күтіңдер, ешкімге бермеңдер. Ол өз алдына сендерді қорғайды.

**Қорытынды:**Осы қуыршақты дайындауда өзіне деген жауапкершілігін арттырады және қауіпсіздік сезімін күшейтеді.

**Сабақ № 31**

**Социометрия әдісі бойынша сынып оқушыларының қарым-қатынас зерттеу жұмысының сараптамасы**

Мақсаты:  сынып оқушыларының арасында лидер және шеттеп қалған оқушыны, шағын топтарды анықтау.
Зерттеу барысы:

Оқушыларға мынадай сауалнама үлестіріледі:
1.Кіммен бір партада отырғың келеді?
2.Кіммен бірге жорыққа шыққың келеді?
3.Кімді туған күніңе шақырғың келеді?

Таңдау матрицасы

№ Кім таңдайды Кімді таңдайды
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1
2
3
4
Қанша рет таңдалды:
Өзара (бірін-бірі)
қанша адам таңдады
  «Таңдау матрицасындағы» мағлұматтарды өңдеп болған соң, «Социограмма» жасалады.

І.дөңгелекке (орталыққа) ең көп таңдалынған оқушылар түседі; ( 2 есе көп таңдалғандар)
ІІ дөңгелекке-орташа таңдалғандар
ІІІ дөңгелекке-елеусіз(менсінбейтін) балалар-орташа саннан төмен
ІҮ дөңгелекке-оқшау қалған,шеттелген балалар бірде-бір рет таңдалынбаған.

Социограмманы толтырғанда, оң жағында-ұлдар ( ), сол жағында – қыздар (
белгілейді.

Нәтижесінде: Сараптама нәтижесі бойынша оқшауланған (елеусіз немесе шеттеп қалған )  оқушылармен жұмыс жүргізіледі.

**Сабақ № 32**

**І. Г.Н.Казанцеваның «Өзін-өзі бағалау» тесті.**

**Нұсқау:**«Сізге бірнеше тұжырымдамалар оқылады. Сіз сол тұжырымдаманың реттік санын жазып, жанына берілген үш жауаптың біреуін жазасыз. Жауаптар «иә» немесе «+», «жоқ»- «-», «білмеймін»-«?». Тез, ойланбай жауап беріңіз».

**Сауалнама тексті:**

1. Өз ісімде мен әрқашан табысқа сенемін.
2. Мен ұзақ уақыт көңілсіз күйдемін.
3. Балалардың көбі меннен ақыл-кеңес сұрайды.
4. Өзіме деген сенім менде мүлде жоқ.
5. Басқа балалар сияқты менде тапқыр, қабілеттімін.
6. Кейде мен өзімді ешкімге керек емеспін деп сезінемін.
7. Мен әр істі жақсы істеймін.
8. Болашақта (мектеп бітіргеннен кейін) мен ештеңеге қол жеткізе алмайтын сияқтымын.
9. Әр істе мен өзімді алдамын деп есептеймін.
10. Келешекте өкінейтіндей істерді мен көп жасаймын.
11. Мен жақсы танитын біреулердің табысы, менің жеңілуім деп ойлаймын.
12. Меніңше, айналамдағы адамдар маған айыптаумен қарайды.
13. Мені мүмкін болатын сәтсіздік мазаламайды.
14. Меніңше, маған тапсырылған істі сәтті орындау үшін әртүрлі кедергілер бөгет жасайды.
15. Болған іске мен өкінбеймін.
16. Менің айналамдағылар менен гөрі сүйкімді.
17. Менің ойымша, менің көмегім басқаларға жиі қажет сияқты.
18. Меніңше, мен басқалардан гөрі нашар оқимын.
19. Сәтсіздіктен гөрі менде табыстар көп.
20. Өмірде мен әлденеден әрқашанда қорқамын.

**Нәтижені өндеу**.

* Тақ сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
* Жұп сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
* Бірінші нәтижеден екінші нәтижені алыңыз. Ең соңғы нәтиже – 10-нан +10-ға дейін болуы мүмкін.

**Нәтижесінде:**

**– 10-нан -4-ке дейін**— өзін-өзі бағалауы төмен.

**–3-нан +3-ға дейін**— өзін-өзі бағалауы орта.

**+4-нан +10-ға дейін**— өзін-өзі бағалауы жоғары.

**Сабақ № 33**

Графикалық әдістер көбінесе дербес және көмекші ретінде қарастырылады. Мамандарда олар негізінен өте нашар сенімсіз ретінде бағаланады. Алайда, олар адамға щындықты жобалау және өз бетінше елемеуге мүмкіндік береді. Демек , сурет белгілі дәрежеде адамның жеке тұлғасын, оның көңіл-күйін, сезімдерін, уайымдарын, қарым-қатынасын көрсетеді.

Практиктер сурет тесттерді жиі қолданады. Суреттің нәтижесі бала өзінің күйзелістерін ауызша айтып жеткізе алмайтындығынан оның ішкі дүниесінің көрінісін білдіреді. Әрина, зерттеуші үшін оның суреттерді қандай бейнеде қолданғаны және олардың көмегімен қандай мәлімет алынғандығы әрқашан түсінікті.

Психодиагностиканың мақсаты жобалық графикалық әдістерінің оның нәтижесінің психотүзету үрдісінде қолданды, сол сияқты көбінесе олар бала өзінің ішкі дүниесін көрсетуге және өзін түсінуге ықпал етеді.

«Жаңбыр астындағы адам» әдістемесі сирек кездесетін ,бірақ қызықты және мәліметті әдістеме болып табылады. Ол адамның эго күшінің диагностикасына , оның жағымсыз жағдайларға қарсы тұру қабілетіне бағытталған.Сонымен, қатар қорғаныс механимздерінің қасиеттері мен жеке тұлға резервтерін ашуға көмектеседі.

**Нұсқау**

Нұсқау классикалық қарапайым түрде беріледі.Зерттеушіге қағаздың А4тік бағытталған ақ парағына адамның суретін салу ұсынылады, ал бұдан кейін сондай басқа параққа бөлек –**жаңбыр астындағы адамның суретін** салуды тапсырады.

Екі суретті салыстыру адамның стресстік, қолайсыз (жағымсыз) жағдайда ол қиындық кезінде не сезінетіндігін анықтауға мүмкіндік береді.

Тестілеу кезінде салынған суретті бақылау маңызды және зерттеушінің барлық айтқандарына назар аудару керек. Көбірек сенімді мәлімет алу үшін зерттелінушіге қосымша сұхбат жүргізу керек.

Интерпретацияда ұсыныстарға сүйене отырып, логикалық көзқараспен барлық арнайы бөлшектерді талдауға көшуге болады. Суреттерді интерпретация-лау кезінде келесі мәліметтерге көңіл бөлу керек.

**«Жаңбыр астындағы адам»** суретін **«адам»** суретін салыстырғанда көптеген айырмашылықтарды айқындауға болады.

Экспозиция қалай өзгергенін қарау маңызды. Сонымен қатар адам күтіп тұрғандай бейнеленсе, онда бұл өмірдің қиын жағдайларынан кету тенденциясымен байланысты, қиындықтан қашумен де байланысты болуы мүмкін.(мыс:егер адамның бейнесі құс ұшатын биіктіктен бақыланғандай бейнеленсе).

Жаңбыр астындағы адам кескіні парақтың жоғарғы жағына жылжу жағдайында зерттелушінің әрекеттен қашу бейімділігі, сонымен қатар қорғаныс механизмдерінің бар екендігі айтылады.

**Кескінің өзгеруі (трансформация)**

Кескіннің көлемінің ұлғаюын кейде жасөспірімдерде кездеседі.Олар көбірек күшті және өздеріне сенімді болғандығын білдіреді.

**Кескіннің кішіреюі-** зерттелуші өзін қорғау мен жақтаушылықты қажет өткенді танытады, өзінің өміріндегі жауапкершілікті басқа адамдарға кешіруді көздейді.Кішкентай кескіндеулерді салатын бала әдетте өзінің өзімін көрсетуге ұялады және адамдармен өзара қарым-қатынасы кезінде кейбір кедергілер мен көпшілік тенденцияларына ие болады .Олар стресс нәтижесінде депрессиялық жағдайға душар болатындығын сездіреді.

Егер де жаңбыр астындағы адам суретінде кескіндерді бейнелеу кезінде дененің қандай да бір бөлігі **(аяқ, қол ,құлақ,көз)**салынса, онда бұл қорғаныс механизмдерінің өзгелікшеліктерін және эко реакциясының көріну ерекшеліктерін көрсетеді.

Киімнің болмауы мінез-құлтың анықталған таптаурындарын ескермеуіне сезінудің албырттығына байланысты.

**Жаңбыр белгілері (атрибуттары)**

**Жаңбыр**-адамдарда болатын кедергілер, жағымсыз әсерлер. Бейнелеудің сипаты адамның қиын жағдайларды қалай қабылдайтындылығымен байланысты: **сирек тамшылар**-уақытша, жеңуге болатын жағдайлар, **боялған тамшы немесе сызықтар** –қиын, үздіксіз жағдайлар. Жаңбырдың қайдан «келетінін» (адамның оң немесе сол жағынан)және бөлік көп жағдайда әрекетке душар болатынын анықтау керек. Интерпретация адам кескіні немесе оң және сол жағының жазылған мәнімен қатысып жүргізіледі. **Қара бұлт** – жағымсыз жағдайларды күту белгісі болып табылады. Бұлттар,қара бұлттардың санына олардың мөлшерінің қалындығына, орналасуына назар аудару маңызды. Депрессивтік жағдайда барлық аспанды алатын ауыр қара бұлт бейнеленеді. **Шалшық су, батпақ,балшық бұл** -үрейлі жағдайдың салдарын,**«жаңбырдан»**кейін қалатын қайғыруларды бейнеледі. Шалшықтың бейнелеу ерекшелігіне назар аудару қажет (форма, тереңдігі, шашыранды). Адам кескініне шалшық қалай орналасқанын ескеру маңызды.( Кескеннің артқы жағынан немесе алдыңғы жағына орналасқан ба, адамдарды барлық жағынан қоршаған немесе оның өзі шалшықта тұр ма? Соған мән беру керек.

**Қосымша белшектер**

Барлық қосымша бөлшектер (үй ,ағаш, орындық, машина) немесе адам қолына ұстайтын заттар (сөмке, гүл,кітап) қосымша сыртқы тірекке деген қажеттіліктің көрініс ретінде қарастырылады.

Бөлшектерді көбірек толықтай түсіндіру ( мәнін ашу) көрсетілген бейненің символдық мәнін құрайды.Мыс: **Найзағай** дамуындағы жаңа циклдің бастауын және адамның өміріндегі қайғылы өзгерістерді бейнелеуі мүмкін. Найзағайдан кейін жиі пайда болатын, күннің шығуын алдын-ала білдіретін **кемпірқос**толығымен орындалмаған армандарды білдіреді.

**Қолшатырдың**- сырты жағымсыз нөсерлерден психикалақ қорғанудың символикалық бейнесін түсіндіреді.Бейнелерді түсіндіру көзқарасы бойынша қолшатыр бейнесінде ана мен әкесіне байланысты белгі ретінде қарастырылады.Қолшатырдың күмбезі ананың бастауы, ал ұстайтын жері әке бастауы.Қолшатыр жауын-шашыннан қорғауы да, қорғамауы мүмкін. Адамдардың кескініне қатысты қолшатырдың көлемі мен орналасуы психологиялық қорғаныс механизмі әрекетінің қарқындылығын көрсетеді.

**Бөлшектердің бұрмалануы мен өткізілуі.**

Қатысты бөлшектердің болмауы шиеленісті жағдайларға және психикалық қорғаныс механизмдерін ығыстырудың салдары болуын көрсетуі мүмкін.

Мыс: суретте қолшатырдың қатыспауы қиын жағдайда ата-анасы жағынан көмектің болмауы жағдайын көрсетуі мүмкін.

**Суреттердегі түстер**

Суретті қарапайым қаламмен орындауға болады. Көп адамдар түрлі-түсті қаламның қолдануын қалайды. Егер зерттеушіде түрлі-түсті қаламдардың барлығы жағдайда,түстерге қарап шешім шығарудың қажеті жоқ.

Түстер белгілі бір сезімдерді, көңіл-күйді және адамдардың қарым-қатынасын білдіруі мүмкін.Сонымен қатар әр түрлі реакциялардың және шиеленісу жағдайын да бейнелеуі мүмкін.

Жақсы бейімделген эмоциялық қалыпты бала әдетке 2ден-5ке дейінгі түстерді қолданады.7-8 түстер жоғары лабльділікті көрсетеді. Бір түстің қолданылуы эмоциялық өзгеруді қорқыныштың болуын мәлімдейді.

**Сабақ №34**

**МЕНІҢ БЕЙНЕМ**

**Мақсаты:** өз бейнесін анықтау.

**Қажетті құралдар:** Фольга, қалам, ақ қағаз, май шам.

**Өткізілу уақыты:** 45 минут.

**I бөлім**

Әрбір қатысушы өзінің аты мен фамилиясынан әлемде жоқ бірнеше есім құрастыру керек. Әріптер бір неше рет қолдануы мүмкін. Құрастырған есімдерін оқиды. Сол есімдердің ішінен бір есім таңдап, оған бірнеше мінездеме береді.

**IIбөлім**

 Қатысушыларға фольга таратылады. Осы фольгадан ойыңыздағы қуыршақты жасаңыз. Қуыршақтың қолыңда бір символь болуы шарт. Ол символь бір мағына білдіруі мүмкін. Қатысушылар шеңбер бойымен өз қолдарынан шыққан қуыршақтарын таныстырады. Қуыршақты шамның кез келген жанына орналастырады. Оған есімін қойып, ол туралы анықтама беріңіз?

**Рефлексия:**

* Бұл жұмыстан не алдыңыздар?
* Сізге не берді?
* Қандай әсер алдыңыз?

**ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР**

1. Тарарина. Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Элтон-2 , Луганск-2013,110-125 б.

2. Лебедева. Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий-СПб: Реч,2003

3.Основа куклотерапии/А.Ю. Татаринцева/ Психологическая газета-2008.

4. Татаринцева А.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям.-СПб-2007.

5.Чебанян Г.Г. КрасиковаА.Р. Куклотерапия в коррекционной и лечебной педагогика// Коррекционная педагогика. Ұжымдық монография /Ростов н/Д: Феникс, 2002.

6. Копитына. А.И. Практикум по арт-терапия. Москва-Харьков-Минск. 2001.

7. «Жантану мәселелері» журналы. №2-2012. 37 бет.

8. «Жантану мәселелері» журналы. №4-2013. 24-25 бет.

9. «Жантану мәселелері» журналы. №5-2013. 22-24 бет.

10. «Жантану мәселелері» журналы. №1-2012. 46-47 бет.

11. «Жантану мәселелері» журналы. №3-2014. 21-25 бет.

12. «Мектептегі психология – в школе» журналы. №8-2013. 22-23 бет.

13. «Жантану мәселелері» журналы. №13-2011. 51 бет.