**Оқушыларға арналған тренинг сабақ  
Тақырыбы: «Мейірімділік»  
Тақырыбы: «Жеке адам және өзін - өзі тәрбиелеу»  
Тақырыбы: «Мінез – көңіл – күй айнасы»**  
  
  
**Тақырыбы: «Мейірімділік»  
Мақсаты: Жеке тұлғаның өзіндік қарым – қатынасын дамыту,**  
бойына жағымды қасиет сіңіру.  
  
Тренинг барысы:  
  
1. Танысу тренингі.  
  
- оқушылар шеңбер бойынша өздерін таныстырады.  
  
2. Сағат тілі тренингі.  
  
- сағат суретін салады.  
- жұптасады.  
- сұрақ қойылады.  
- өз ойларын айтады.  
  
12.00 – Сіздің сынып серуенге шығуға жиналды, бірақ сіздің жан досыңыз ауруханаға түсті де сол күні оған барып шығу керек болды. Сіз ауруханадағы досыңызға барасыз ба немесе сыныптастармен досыңызға барасыз ба?  
  
15.00 – Аялдамада сізбен бір әже сөйлесті. Сіздің сөйлесуге көңіліңіз жоқ. Сіз мейірімді, жылы жүзді болу ниетімен әңгімені жалғастырасыз ба немесе үзіп жібересіз бе?  
  
18.00 – Сіз мысықтың баласын үйге келе жатырғанда тауып алдыңыз. Бірақ ата – анаңыз оны үйге әкелуге рұқсат етпейді. Егер сіз мейірімді болсаңыз, сонымен қатар ата – анаңыздың қойған талабын бұзбай сіз қандай қылық жасаған болар едіңіз?  
  
21.00 – Сіз жек көретін адам сізге мейірімділік жасады. Сіз оның қылығына қалай жауап берер едіңіз?  
  
3.Эмоция тренингі.  
  
- Оқушылар шеңберге жиналып, эмоция түрлерін мимикамен көрсетеді.  
4. «Мейірімділік» тренингі.  
  
- оқушылар «мейірімділік» сөзі туралы өз ойларын айтады  
- сурет салады  
өз ойларын ортаға қорғайды   
2. Сергіту сәті.  
  
- өлеңмен танысады.  
- өлең жолдарына өз ойларымен әуен, қимыл шығарады.  
- топпен айтады.  
  
Біз тамшымыз, біз тамшымыз мұхиттағы  
Бір теңіздің , бір теңіздің толқыны  
Бізге келіңіз, бізге келіңіз сен және мен  
Бәрімізде бір жанұя боламыз  
  
Бір бұтақпыз, бір бұтақпыз бақшадағы  
Бір теректің, бір теректің гүліміз  
Бізге келіңіз, бізге келіңіз сен және мен  
Бәрімізде бір жанұя боламыз  
  
2. Жүректен жүрекке тренингі  
- Оқушылар бір – біріне тілек жазып, тілектерін оқиды  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
**Тренинг сабақ  
Тақырыбы: «Жеке адам және өзін - өзі тәрбиелеу»**  
Мақсаты: Жеке адам, адам бойындағы жағымды, жағымсыз қасиеттер,   
өзін -өзі тәрбиелеу туралы мағлұмат беру.  
  
Тренинг барысы:  
  
1. Оқушыларға сұрақ қойылады  
  
¬ Жеке адам дегеніміз кім?  
¬ Оқушылар өз ойларын айтады.  
  
2. Оқушыларға мұғалім адам ғұмырының кезеңдері туралы мағлұмат береді  
  
Адам ғұмырының 7 кезеңі  
  
0 – 12 жас балалық кезең   
  
13 жас – 25 жас жастық кезең  
  
25 жас – 49 жас ересек кезең   
  
37 жас – 49 жас мосқал кезең  
  
49 жас – 61 жас кәртаң кезең  
  
61 жас – 73 жас кәрілік кезең  
  
73 жас - 85 жас қарт кезең  
  
Жеке адам қоғамнан тыс өмір сүре алмайды. Өйткені оның психикасы тек айналасындағылармен қарым – қатынас жасау процесінде ғана қалыптасады. Психикалық қасиеттердің қалыптасуында оқу - тәрбие процесі шешуші роль атқарады. Қоғамдық тәрбие арқылы адам белгілі бір мазмұнға ие болады. Жалпы өзін - өзі тәрбиелеу мақсатында әрбір адам ең алдымен өз бойындағы жағымсыз қасиеттен арылуы тиіс. Атап айтсақ: сараңдық, пайдакүнемдік, екі жүзділік ұстамсыздық, күншілдік, жалқаулық, тәкаппарлық т.б. қасиеттер болуы мүмкін. Сонымен қатар 1 адам өз бойындағы тұйықтықтан , 2 – ші адам орынсыз ұялшақтықтан арылғысы келеді?   
Ал, сіздер өз бойларыңызда жағымсыз қасиеттер бар деп ойлайсыздар ма?  
  
Оқушылар өз бойларындағы жағымсыз қасиеттерді атап, қағаз бетіне түсіреді. Жазған қағазды жағымсыз қасиеттерден арылу үшін ұсақтайды.  
  
  
3. «Менің бойымдағы құнды қасиеттер» тренингі  
  
Әр адамның алға қойған мақсат – мұраты, тілектері болады. Бойына жақсы адами қасиеттерді дарыта алғандар ғана өмір жолындағы қиыншылықтарға қарамастан шыдамдылық танытып, өзін - өзі тәрбиелеп мақсатына жетеді. Ал адам бойында болуға тиісті 20 құнды қасиет бар. Осы қасиеттердің қайсысы өз бойында бар деп ойлайсыздар . Соны белгілейміз.  
  
Адами құнды қасиеттер Менің бойымдағы құнды қасиеттер  
1. Өмірге риза болу   
2. Ақылдылық   
3. Ұқыптылық   
4. Кең пейілділік   
5. Қарапайымдылық   
6. Әділдік   
7. Ашықтық   
8. Өз бетінділік   
9. Принциптілік   
10. Шыншылдық   
11. Өзіне сенімділік   
12. Еңбекқорлық   
13. Батылдық   
14. Тұрақтылық   
15. Төзімділік   
16. Сабырлық   
17. Тіл табысушылық   
18. Саналылық   
19. Бауырмалдық   
20. Сыпайылық   
  
  
4. Жақсы қасиетке иелену, жақсы адам атану өз қолымызда. Сол себепті мен сендерге өзін - өзі тәрбиелеуге арналған бетшелер таратамын.  
  
1.Ерекше сабырлылық, ең болмағанда сырттай сабырлы болу.  
2. Сөз бен істе әділ болу  
3. Қимыл – қозғалыстың ақылға қонымдылығы  
4. Тоқтамға тез келе алу  
5. Өзің жөнінде орынсыз бір сөз де айтпау  
6. Уақытты мақсатсыз өткізбеу, кездейсоқ іске ұрынбай, тек көңілге алған ісіңмен ғана айналысу  
7. Қажетті, не ұнамды нәрсеге ғана бой ұсыну, көрсеқызарлыққа салынбау  
8. Әр кез өзің істеген іске мұқият есеп беріп отыру  
9. Еш уақытта да өткендегі, не қазіргі, не алда болған ісіңмен мақтанбау  
10. Ешқашан біреуге жамандық ойламау  
  
----------------------------------------------------------------------------------------  
  
**Ұстаздарға арналған тренинг   
Тақырыбы: «Мінез – көңіл – күй айнасы»**  
  
Мақсаты: Ұстаздардың көңіл – күйін көтеру, ұжымда жағымды ахуал қалыптастыру.  
  
Тренинг барысы:  
  
ϖ Ұстаздар 4 топқа бөлінеді.  
  
ϖ Тренинг ережесімен танысады.  
  
  
1. Амандасу жаттығуы жүргізілді.  
  
Ұстаздар бір – бірімен қол беру арқылы, иықпен, көз қиығымен амандасады.   
  
2. «Ұстаз таңбасы» топтық жұмыс   
  
Ұстаздар топқа берілген сөздер бойынша топпен ұстаз таңбасын жасайды.  
  
1 топ – «күн», « кемпірқосақ» сөзі бойынша  
2 топ –« қолшатыр», «магнитафон» сөзі бойынша   
3 топ – «жүрек», «машина» сөзі бойынша  
4 топ - «шырақ», «шаңыра»қ сөзі бойынша   
  
3. Сергіту сәті  
Сынып бөлмесіне алдын ала тиындар жасырылады.  
Сыныпқа жасырылған тиындарды ұстаздар іздеп табады.  
  
4. «Жарнама ролигі» ойыны  
  
1 топ – жиһаз жарнамалайдыxbr />

2 топ – жемістерді жарнамалайды  
3 топ – техника жарнамалайды  
4 топ – киімді жарнамалайды  
  
5. Ұстаздар топтарға мінездеме береді.  
  
6. Тілек айту.  
  
Бір – бірлеріне тілектер айтып тренингті аяқтайды.

«Қарым- қатынас» тренинг сабағы   
Мақсаты : Оқушылардың бір – бірімен қарым –қатынасын жақсарту негізінде оларды адалдыққа, достыққа, шындыққа, тәрбиелікке үйрету.   
Сәлемдесу. Менің тренингтік есімім.   
Шарты: Топ дөнгелек болып отырады, қатысушылар кезекпен сәлемдесіп, әр оқушы есімін айта отырып,өз бойындағы жақсы қасиеттерді қоса айтады.   
Жүргізуші оқушылардың бойында табылған нақты қасиеттерді саралап,қортындылай келе тренин сабақтың ережесін түсіндіреді.   
ЕРЕЖЕ:   
1. Құпиялылық   
2. Бір-бірімізді тыңдаймыз және сөзді бөлмейміз   
3. Белсенді боламыз   
4. Бір-бірімізге ренжімейміз   
5. «қазір» және «осында» принціпі   
  
***«Жер сілкінісі» қыздыру жаттығуы.***Мұнда топқа қатысушы адамдар 3-3-тен болып тұрады. Екеуі шатыр және бір адам олардың астында тұрады. Жүргізуші шатыр деген команда бергенде, шатыр жасап тұрған балалар ауысуы керек.Жүргізуші «адамдар» деген команда бергенде, шатыр астындағы адамдар орнын ауыстырады. Ал егер, «жер сілкінісі» деген команда болғанда, барлығы орын ауыстыруы керек.   
  
***" Ұқсастық шегі ." жаттығуы.***  
Шарты : Қатысушылар жұптасып отырады , А 4 қағаз беті және қалам қажет . Жанындағы жұбына қарап , ұқсастықты тауып , " Біздің ұқсастығымыз ." деп А 4 қағаз бетіне жазады . Ұқсастық табу үшін 4 мин уақыт беріледі . Жаттығуды орындағаннан кейін , жұп бір – бірінің жазған ұқсастығын оқып ,өз ойларын айтады .   
  
***" Пульс ойыны"*** .  
Дөңгеленіп отырамыз . Қатысушылар бір – бірінің қолынан ұстайды . Бір ойыншы ортаға шығады . Жүргізуші " басталды " деген белгі бергенде ойыншылар кезекпен қолдарын қысады . Ортадағы ойыншы пульстың қайда кетіп бара жатқанын табу қажет . Жүргізуші "тоқта "деген белгі береді.

***«Қатып қалу »жаттығуы.***   
Топтың бір мүшесі қозғалыссыз бір қалыпты қатып қалуы тиіс. «Реаниматордың»мақсаты оның рөлінде топ мүшелерінің бірі болады «тірілту» бұл адамды еріту болып табылады. Бұл үшін әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолдануға болады мимика, көзқарас, сөздер және т.б ескеретін жайт «қатып қалған» адамға қол тигізбеуі тиіс.   
Сәтті жұмыстың белгілері- «қатып қалғанның» еріксіз күлкісі және т.б болады.Содан кейін ортаға басқа біреу шығып, қатып қалады да жаңа «реаниматор» оны тірілтеді, бұл әрекет ары қарай жалғаса береді. 

***«Суретті аяқта» жаттығуы.***   
Оқушыларға алдын ала даярлаған плакатта немесе тақтада бір нүкте салынады. Оқушылар кезек -кезек шығып,сол нүктеден бастап бір сызықтан салады, соңында шыққан суретті бағалап ,әркім өзі жүргізген сызық арқылы нені бейнелеуге тырысқанын және қандай сурет нәтижесінде шыққанын бағалайды.

***«Менің құндылықтарым» жаттығуы.***  
Біз көптеген асыл қасиеттерді табиғат иелерінен де үлгі қыла алмыз. Мысалы: Ара, құмырсқа, көбелек, құстар. Осылардың ішіндегі араға тоқталайықшы. Олар өте еңбекқор, ынтымақшыл, қайырымды.   
Адамдар да сол сияқты әр түрлі жақсы қасиеттерді игерген, ал қазір жағымды қарым қатынас орнату үшін адамға қандай қасиеттер мен біліктілік қажет екенін айтыңдаршы! Барлығының ойын тыңдап қортынды жасалады.

Адами құнды қасиеттер Менің бойымдағы құнды қасиеттер  
1. Өмірге риза болу   
2. Ақылдылық   
3. Ұқыптылық   
4. Кең пейілділік   
5. Қарапайымдылық   
6. Әділдік   
7. Ашықтық   
8. Өз бетінділік   
9. Принциптілік   
10. Шыншылдық   
11. Өзіне сенімділік   
12. Еңбекқорлық   
13. Батылдық   
14. Тұрақтылық   
15. Төзімділік   
16. Сабырлық   
17. Тіл табысушылық   
18. Саналылық   
19. Бауырмалдық   
20. Сыпайылық  
Қоштасу Бір-бір бетке қатысушы балалардың аты-жөні жазылады. Сол бетке кез келген бала сол балаға тілектерін және не сыйлайтынын мысалы: «Қанат мен саған үлкен бақыт сыйлаймын немесе саған ашық мінез сыйлаймын!» деп жазуы керек.

***«Қарым-қатынас»***

Оқушылардың қарым-қатынасқа деген қажеттілік деңгейін анықтау, қарым-қатынас өрісін дамытып, қарым-қатынас орната алу қасиетін қалыптастыру үшін тренинг ұйымдастыруға болады. Өйткені, қарым-қатынас – бұл адамдардың бір-бірімен білімдерін, тәжірибелерін, пікірлерін алмастыру мақсатындағы әрекеттері. Қарым-қатынас адамның өзін адам екенін сезіну үшін қажет. Сондықтан мен «Сенімен қарым-қатынас жасау жағымды ма?» тақырыбында тренинг өткізіп, онда оқушыларға «Қарым-қатынас жасай білесіңдер ме, оны өздеріңнің құрбыларың жақсы біледі, ендеше сендер қарым-қатынаста қандайсыңдар?» деген сауалдар қойылды. Оны тест ойыны арқылы анықтауға тырыстық.

*Шарты:* Тренингке қатысушылардың әрқайсысында қатысушы бала санына қарай парақ қағаз болуы керек. Кесте бойынша әр баламен қалай қарым-қатынас жасайсыз, бағалайсыз.

*Кесте:*

+2 – сенімен қарым-қатынас жасау өте жағымды.

+1 – сен қарым-қатынаста ашықсың.

0 – білмеймін, сенімен көп қарым-қатынас жасамаймын.

–1 – сенімен қарым-қатынас жасау кейде жағымсыз.

–2 – сенімен қарым-қатынас жасау өте қиын.

Қатысушы әр бала түгеліне дерлік бағалауы қажет. Әр қағаз бүктеліп, бағаланған адамның аты жазылып өзіне беріледі.

Әркім бағалап болған соң – тер мен – тер жеке саналып есептелінеді. Соңынан балалардың өз пікірлері тыңдалады. Соның нәтижесінде сынып ішіндегі қарым-қатынаста жағымды, жағымсыз балалар анықталады.

**Тәрбиешілерге арналған психологиялық тренинг:**

**«Мен кереметпін»**

Мақсаты: Тәрбиешілердің эмоционалды көңіл - күйлерін көтеру, кәсіби шеберліктерін арттыру және топтасып жұмыс істеуді дамыту.

Қатысушылар: тәрбиешілер.

Жұмыс түрі: топтық жұмыс.

Көрнекілігі: тақта, үнтаспа

Барысы:

Жүргізуші: Сәлеметсіздер ме, құрметті әріптестер! Біздің барлығымыз да үнемі табыс биігінен көрініп керемет болғымыз келеді. Ал енді «керемет» дегеніміз не? Біздің бүгінгі кездесуімізде осы керемет сөзін педагогикалық тұрғыдан талдап көрейік. Енді барлығымыз «Керемет» сөзіне ұқсас бір - бір сөзден айтып көрейік: идеал, үлгілі, өте жақсы, тамаша т. б.

**Жүргізуші**: Қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде «керемет» сөзіне анықтама бар: бұл «үздік, өте жақсы, ғажайып, тамаша» деген мағынаны береді. Енді осы өте жақсы қасиеттерді өз бойымыздан іздеп көрейік, керемет болмаса да бойымызда таң қаларлық, елді елең еткізерлік мінез болуы мүмкін.

Жұмысымызды бастамас бұрын танысып алайық.

**Шаттық шеңбері**: «Таныс болайық»

Танысу ережесі: Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Сағат тілі бойымен әрқайсысы өз есімін атап, есімі жайлы, есіміне сәйкес мінез - құлқы жайлы қысқаша айтып өтеді. Әркімнің танысуы бір - біріне ұқсамауы тиіс.(Мыс. Таныс болайық: менің есімім Айсұлу (болар - болмас басымды иемін (екінші бірі – иіледі ) т. б.)

«Көңілді музыка» ойыны

Мақсаты: бойдағы шаршаудан, стресстен арылу.

Шарты: шеңбер бойымен тұрып, бір - бірінің иықтарына қолдарын қояды. Музыканың ырғағымен шеңберді айнала отырып билеп, иыққа ақырын саусақ қимылдарымен массаж жасайды. Ойын кері қайталанып отырады.

Жүргізуші: Рахмет, бұл біздің сергіту жаттығуымыз болатын. Тренингіміздің келесі бөліміне өтеміз. Бірінші бөлімде біз «керемет» сөзінің мағынасын айқындауға тырыстық. Тақырыбымызды одан әрі ашу үшін керемет деген ұғымды балалардың көзімен (оқушылардың) түсінуге тырысып көреміз.

Ол үшін екі топқа бөлінеміз: 1 - топ: бастауыш сынып оқушылары (Балдырған тобы), 2 - топ: жоғары сынып оқушылары (Балауса тобы). Жайлы, жақсы отырып алыңыздар, екі қолдарыңызды тізеге қойып, орындыққа арқаларыңызды тигізіп жайланып отырып, көз алдарыңызға бастауыш және жоғары сыныптағы керемет педагогтарыңыздың жақсы қасиеттерін естеріңізге түсіріңіздер.

Қорытынды: «Балдырған» тобының пікірі: педагог мейірімді, әділ, әдемі, көңілді болуы керек.

«Балауса» тобының пікірі: педагог өз мамандығының кәсіби шебері, қатаң, қазіргі талапқа сай, жаңашыл болуы керек.

Жүргізуші: Ал енді сіздер қазіргі кейіптеріңізге еніп, тәжірибелі, керемет педагог болуға тырысыңыз. Екі топ біріге отырып бастауыш сыныптағы және жоғары сыныптағы ұстаздарыңыздың естеріңізге түскен жақсы қасиеттерін

талқылап көрелік. Тақтаға жазамыз. Біздің есімізге түскен тамаша педагогқа тән жақсы сапалар: әділ, кәсіби шебер, мейірімді, жаңашыл т. б. біздің бойымыздан табылады деп ойлаймын, яғни біз – кереметпіз!

Релаксация: (Баяу музыка әуені ойналады.) Көзімізді жұмамыз. Денемізді бос ұстаймыз. Сіздер өзен жағасында отырсыздар, судың әуелгі шуылы құлағыңызға жағып, күн шуағы денеңізді жылытады. Жалаң аяқ құмның үстінде жүрсіздер, құм аяқтарыңызды күйдіріп барады. Су денелеріңізді жеңілдетіп өзіңізді жақсы сезінудесіз. Өте жақсы дем алдық. Қандай ғажап табиғат деген, таза ауа, жұмсақ құм, жылы су, табиғат деген қандай тамаша! Кең дем аламыз, ақырын демімізді шығарамыз. Біздің басымыз артық ойлардан тазарды. Біз өзімізге күні бойға жетер жігер, қуат жинадық, біздің көңіліміз қуанышты. Біз осы өмірдегі ең бай, байсалды, білімімді, керемет жандармыз!

Енді ақырын - ақырын көзімізді ашамыз. Бір - бірімізге қуанышты сезіммен қараймыз. Біз қандай бақыттымыз!, Қандай кереметпіз!

Біздің кездесуіміз аяқталып келе жатқан секілді. Бүгінгі жұмысымыздың нәтижесіне орала отырып, нағыз «керемет» педагогтардың мықты жақтарын еске түсіре отырып бір - бірімізге комплимент айтайық.

«Комплимент» ойыны

Мақсаты: қатысушылардың тіл табыса алуын, бір - бірін толық тануын дамыту.

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып кезекпен кез - келген жағымды комплимент айтады (Біздің тақырыпта мыс. «өте жаңашыл», «нағыз кәсіби педагог»т. б.), ал қалғандары ол комплименттің кімге арналғанын табады. Комплимент иесі ойынды ары қарай жалғастырады. Барлығы жағымды комплимент алмайынша ойын жалғаса береді.

Жүргізуші: Біздің сіздермен кездесуіміз аяқталды. Егер тақырыбымызға келетін болсақ, «керемет» деген түсінік бір нәрсенің біткенін, аяқталғанын білдіреді (Мыс. керемет үй екен т. б.) Бірақ біздің жолымыз біткен жоқ, біз әрдайым қозғалыстамыз. Көздеген мақсатымызға жеткенде біздің алдымыздан тағы да өзге жаңалықтар ашылады, қазіргі дәуірде, яғни 21 - ғасырда жаңалықтың шегі жоқ. Олай болса жаңашыл 21 - ғасырдың Керемет педагогтары бола берейік!

Мен сіздерге шығармашылық табыстар тілеймін!

**Тұлғааралық қарым-қатынас  
тренингі**

**Мақсаты**: қарым-қатынас стратегиясын  және қоғамда өз-өзін ұстау мәнерін ойлап табу.

**Жас аралығы**: 17 – 19 жас.

**Жүргізуші**: «Біз қазір әрқайсысымыз  шеңбер бойынша өз аттарымызды айтым, өзіміз жайлы бір ауыз сөз айтамыз. Оның алдында әр қатысушы өзіне бір қағаз (табличка) алып, соған өз атын жазады. Ол міндетті түрде сіздердің аттарыңыз болуға тиісті емес, сіз басқа да қалаған атты жазуыңызға болады. Егер сіз басқа ат алсаңыз, бірінші өз шын атыңызды атаңыз, сосын неліктен атыңызды ауыстырғаныңызды түсіндіруге тырысыңыз. Мүмкін осы алған аттары оларға тіпті қажет емес болар, бірақ әрқайсысы  қағаз алып, басқа атпен өзі туралы біраз айтып кетуіне болады. Сонымен, бастаймыз».

**Жақсы дем алып, рахаттануды үйренеміз**

**«Сыйқыр сөз»**

1.  Мысалы,  біз қобалжығанда, біз өз ішімізден осы сыйқыр сөзді айта аламыз және сонда өзімізді сәл болса да, сенімді және сабырлы сезінеміз. Ол әр түрлі сөздер боа алады: «тыныштық», «салқын самал» және т.б.. Ең бастысы сізге көмектесе болды.

Аяқталысымен жүргізуші барлық қатысушылардан қандай «сыйқырлы сөз» болғанын және олар сол кезде не сезіңгендерін сұрайды.

2. Сабырлыққа келудің тағы да бір тәсілі бар. Сізде қобалжу, қысым түсіретін жағдайды есіне түсіріңіз не ойлап табыңыз.  Өз ішіңізден бірнеше рет, сіз өзіңізді жақсы, сабырлы сезінетіңізді айтып кетіңіз. Бірақ бұл сөздер әрине оң болуы тиіс, мысалға «мен қобалжимаймын», «мен сабырлымын» және т.б.

Жаттығу біткеңімен, жүргізуші қатысышылардан қандай сөз тіркестерін қолданғандарын, не сезінгендерің және егер қиын болмаса, естеріне қай жайыттар түсті.

Берілген жаттығу топтағы сенімді атмосфераның болуына, өз-өздерің реттеуге және осыдан кейін топ қатысушылары өз сезімдерін ашық және сенімді білдіреді.

**Көзбе көз**

**Мақсаты:**осы кезеңде топ қатысушылары терең әрі сенімді қатынас орнатулары үшін.

Күнделікті өмірде біз, адамдар, қарым-қатынастың тек үстіңгі, терең емес жанасуларымен қанағат ететміз, бір-бірімізді түсінуге тырыспаймыз да! Қатысушыларға 3-5 минут аралығында бір-бірінің көздеріне қарап тұрып, әрбірімен жанасу орнату үшін.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

1. Осы жаттығу кезінде қандай сезімде болдыңыздар?
2. Көздік қатынас орнату кімге қиынға түсті?
3. Неліктен қиын болды?

**Бұзылған телефон**

**Мақсаты:**вербальде деңгейде бірін-бірі түсінуді үйрену үшін.

Қатысушылар бір-бірден тізбекке тұрады. Жүргізуші тізбектің соңына тұрады. Осылайша барлық қатысушылар бір-біріне арқаларымен тұрады. Иыққа қағыспен қатысушы алдында тұрған қатысушыға қарауды ұсынады. Содан кейін ол ым-ишара арқылы бір затты көрсетеді ( сіріңке қорабы, пситолет, волейболды доп және т.б.). Бірінші қатысушы екінші қатысушыға қарайды және жәнегі иық қағысымен оның қарауын сұрайды, сосын затты көрсетеді және сол сияқты ары қарай ақырғы қатысушыға дейін. Ең ақырғы қатысушы сол затты атайды. шарттары: барлығы да дыбыссыз орынадалады, тек қана ым-ишара арқылы, тек қана қайталауды сұрауға болдады және қатысушылар кезегі жетпей бұрылмауы керек.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

1. Қатысушылар бір-біріне әдепті болды ма?
2. Кімге өз досын түсінуге ұиын болды?

**Арқаға арқа**

**Мақсаты**: күнделікті өмірде болмайтын қарым-қатынастың тәжірибесін алу.

Екі қатысушы бір-біріне арқаларымен отырады және осы жағдайда 3-5 минут әңгіме құрады. Аяқталысымен олар өз сезімдерімен бқліседі.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

1. осы әңгіме күнлеікті әңгімеге ұқсады ма, мысалы, телефондық әңгіме, қандай айырмашылықтар бар:
2. әңгіме құру оғай болды ма;
3. әңгіме қалай болды - ашық па әлде жоқ па.

Қалғандары да дәл осылай істей алады.

**Қолтырауын**

**Мақсаты**: басқаларға күлкілі, ретсіз болып көрінуден арылу.

Көбі адамдар қоршаған ортаға күлкілі болып көрінуден қорқады. Осы ойын қорқыныштан арылудың құралы ретінде ұсынылып отыр. Топ екі топқа бөлінеді. Бірінші топ бір сөзді не сөз тіркесін жасырады да, келесі топ - өзінен бір адамды сол табуға шығарады. Топтар кезекпен сөздерді жасырады.

Талқылауда:

1. Көрсетуге қиын болды ма?
2. өздерін қалай сезінеді?
3. Ойын аяқталысымен қандай сезімде болды?

**Ыстық орындық**

**Мақсат**: өзіне деген оң және теріс айтып салуларды адекватты түрде қабылдау.

Жүргізуші топ қатысушыларына бір адам туралы өз ойларын айтуға ұсынады. Бір-бірі туралы осылай айтуға болады: «сен бірдеңені істегкндк не айтқанда былайда былай, менде осындай да сезімдер қалыптасады, және маған осы былай а былай болуы мүмкін еді». «Ұнайды», «жақсы», «жаман» деген айтулардан аулақ болуға тырысу.

Бір қатысушы өз тілегі бойынша ортаға отырады. Содан барлығы айтып болған соң, қатысушы өзі туралы естігенде не сезінгенін айтады. Қатысушылар кезекпен айтады, ал ортаға ыстық орындыққа тілектері бойынша отырады.

Талқылай кезінде қатысушылар өз сезімдермен бқліседі, олардың бір-біріне деген қатынастары осы жаттығудан қалай өзгерді.

Неліктен кейбіреулері отырған жоқ?

**Жаттығу *«Сиқырлы ғажайып орман»***

**Мақсаты:**Эмпатия мен сенім секілді сезімдерді жетілдіру.

**Барысы:** Қазір біз ғажаптарға толы, жайдарман әрі сиқырлы орманға айналамыз. Екі топқа бөлінеміз: орман-тоғай болып екі қатарға тұрамыз. Біздің қолдарымыз – орманда серуендеп келе жатқан адамды нәзік, абайлап қана сипалайтын ағаштардың бұтақтары болады. Ал енді барлықтарыңызды бір-бірден осы сиқырлы орман ішінен өтуге шақырамыз, ал қалғандарың серуендеуші адамның басынан, қолынан, арқасынан сипалап, сиқырлы ағаштар болуға шақырамыз.

**Сараптама:**

Орман ішінен өткенде, басқа қатысушылар сізді сипағанда қандай сезімде болдыңыз?

Сиқырлы ағаштар болғаныңызда қандай сезімде болдыңыз?

Жаттығуға дейінгі және жаттығудан кейінгі сезімдеріңізбен бөлісіңіз?

**Тренинг тақырыбы: *«Жеміс-жидек»***

**Тренинг мақсаты:** Ұжымға, топқа келген бөтен адамға бейімделуіне көмектеседі.

Жеміс-жидектер аттарын айтып шығады. Алдында айтылып кеткен жеміс-жидек қайталанбауы керек. Барлығы өзіне жеміс-жидек таңдап болғаннан кейін, қатысушылардың ішінен өз еркімен бір адам ортаға шығады да, осы топтың ішіндегі айтылған жеміс-жидектерді қайталап шығады. Егер қайталай алмаса, ойынға қатысушылар айыппұл төлеуін талап етеді. Егер қайталай алса, онда ол адамға қошемет көрсетіледі. Бұл жаттығудың бөлігінде есте сақтау, зейінмен жұмыс істейді. Жаттықтырушы ортада тұрады, ал топтың ішіндегі қатысушылардың біреуі ойынды бастайды.

Тренингке қатысқандарыңызға көп-көп рахмет, –  деп тренинг аяқталады.

**Тренинг тақырыбы: *«Карусель»***

**Тренинг мақсаты:** Бұл ойын әрбір адамның сауаттылығын, мінез, көңіл-күйін, салауаттылық қабілетін өзгерте білуіне, салауаттылық арқылы өзгелермен еркін араласу қабілеттерінің дамуына көмектеседі.

**Тренинг барысы:** Топ мүшелері екіге бөлінеді: Бірінші топ ішкі, екінші топ сыртқы болып бөлініп екі шеңбер жасайды. Жетекшінің берген белгісі бойынша олар тоқтайды да екеуден ішкі топ және сыртқы топ бір-біріне қарсы тұрған адамдар бірігеді. Әрбір топқа кезекпе-кезек жетекші белгілі бір роль беруі керек. Мысалы: сатушы – сатып алушы, мұғалім – оқушы, дәрігер – қаралушы, жол полициясы – жүргізуші, әкесі – баласы, анасы – қызы. Бұл ойын әрбір адамның өзінің мінезін, көңіл-күйін, салауатты өмірге қабілетін өзгерте білуіне, осы арқылы өзгелермен еркін араласу қабілетінің дамуына көмектеседі.

**Тренинг тақырыбы: *«Өзін-өзі таныстыру»***

**Тренинг мақсаты:** Топтағы адамдармен танысу және қандай көзқараспен қарайтынын, топқа өзін қалай ұстайтынын бақылау.

**Тренинг барысы:** Адамдарды шеңберге тұрғызып, бірін-бірі қолдарын ұстап тұрып өзінің атын айтады да, оны кім қойды, оның шығу тарихын, өзінің атының қандай мағына беретінін айту. Атының бас әрпіне байланысты қандай жақсы қасиеттерді жатқызуға болады, соны айтады. Енді алақан сипаған кезде қандай сезімде болдыңыздар. Алақан сипаудың да өзіндік психологиялық ерекшеліктері бар екен.

**Тренинг тақырыбы: *«Қарым-қатынас»***

Оқушылардың қарым-қатынасқа деген қажеттілік деңгейін анықтау, қарым-қатынас өрісін дамытып, қарым-қатынас орната алу қасиетін қалыптастыру үшін тренинг ұйымдастыруға болады. Өйткені, қарым-қатынас – бұл адамдардың бір-бірімен білімдерін, тәжірибелерін, пікірлерін алмастыру мақсатындағы әрекеттері. Қарым-қатынас адамның өзін адам екенін сезіну үшін қажет. Сондықтан мен «Сенімен қарым-қатынас жасау жағымды ма?» тақырыбында тренинг өткізіп, онда оқушыларға «Қарым-қатынас жасай білесіңдер ме, оны өздеріңнің құрбыларың жақсы біледі, ендеше сендер қарым-қатынаста қандайсыңдар?» деген сауалдар қойылды. Оны тест ойыны арқылы анықтауға тырыстық.

*Шарты:* Тренингке қатысушылардың әрқайсысында қатысушы бала санына қарай парақ қағаз болуы керек. Кесте бойынша әр баламен қалай қарым-қатынас жасайсыз, бағалайсыз.

*Кесте:*

+2 – сенімен қарым-қатынас жасау өте жағымды.

+1 – сен қарым-қатынаста ашықсың.

0 – білмеймін, сенімен көп қарым-қатынас жасамаймын.

–1 – сенімен қарым-қатынас жасау кейде жағымсыз.

–2 – сенімен қарым-қатынас жасау өте қиын.

Қатысушы әр бала түгеліне дерлік бағалауы қажет. Әр қағаз бүктеліп, бағаланған адамның аты жазылып өзіне беріледі.

Әркім бағалап болған соң – тер мен – тер жеке саналып есептелінеді. Соңынан балалардың өз пікірлері тыңдалады. Соның нәтижесінде сынып ішіндегі қарым-қатынаста жағымды, жағымсыз балалар анықталады.

**Жаттығу:**Сол жағыңда тұрған балаға қолыңды беріп, сенімен қарым-қатынаста өте қуаныштымын деп қолынан ұстап, ол бала қасында тұрған балаға осы сөзді айтып әрі қарай жалғаса береді де бүкіл балалар қол ұстасып шеңбер құрады, содан соң бәрі де бір дауыспен «бір-бірімізбен қарым-қатынаста өте қуаныштымыз» деп айтады.

Әрдайым жылы шыраймен, күлімдеп адамдармен қарым-қатынас жасасаңыз, қарым-қатынас сәтті болмақ.

Бүгінгі сабақтан не өзгертер едің? – деген сұраққа байланысты балалардың пікірі тыңдалады.

**Менің жанұям**

**Отан – отбасынан басталады**

    Мақсаты: Жанұядағы сыйластыққа, адамгершілікке, инабаттылыққа тәрбилеу. Үлкенді үлгі, кішіні мақтан етуге, отбасының бірлігін сақтап, ата-ана алдындағы парызын өтеуге, еліміздің жақсы азаматы болып өсуге, жанұяның мақтаны болуға тәрбилеу.

Көрнекілігі: нақыл сөздер: «Бүгінгінің баласы- ертеңгінің атасы», «Үлкен алдында жас қарызы, ата алдында қарызы - әдеп пен сый», тақырыптарында плакаттар ілінеді, отбасы жайлы кітаптар, көрмесі. Ата-ана мен бала жайында жазылған заңдар жинағынан үзінді.

Барысы:

Мұғалім: Сәлеметсіздер ме, құрметті балалар! Біз бүгін керемет бір ғажайып әлемге саяхатқа барамыз. Қалай ойлайсыңдар, ол қандай әлем болуы мүмкін? Қане, ойланып көріңдерші. Ол бір өзі кішкентай ғана шағын мемлекет. Ал олай болса, ол мемлекеттің аты «Менің жанұям» деп аталады. Ол мемлекет қандай болуы мүмкін?

Жауаптары: Бақытты, тату, өнерлі, үлгілі.

**Рольдік ойын:**

1 топ: «Жанұя серуенде»

2 топ: «Жанұя кешкі мезгілде»

3 топ: «Жанұяда туған күн»

Осы тапсырмалар бойынша топтар бір-бірімен жарысады. Әр бір топқа сұрақ қойылады. Оқушылар сұрақтарға жауап қайырады.

1 топқа сұрақ: Сіз жанұяңызбен серуенге жиі шығасыз ба? Серуенге кімдермен шығасыз?

2 топқа сұрақ: Кешкі мезгілде жанұяңызбен не істер едіңіз? Теледидар қарайсыз ба, әлде басқа істермен шұғылданасыз ба?

3 топқа сұрақ: Туған күнді жанұяда қалай қарсы аласыздар? Үйде өткізесіздер ме?

Мұғалім: «Менің жанұямдағы рөлім» деп аталатын бөлімде сендер міндеттеріңді көрсетіңдер. Сенің жанұядағы рөлің қандай?

1 топ: Тәрбие-отбасынан басталады, сондықтан болашақ ел ертеңі жас ұрпақтың еліне, Отанына деген сүйіспеншілігі алдымен жанұяда, ата-ананың ықпалымен қалыптасады.

2 топ: Отбасындағы әрбір адамның туыстық қатынасқа байланысты міндеттері, парыздары бар.

3 топ: Отбасының, жанұяның екі тірегі- әлпештеген әке мен аялаған ана.

Міндет – күнделікті іс-әрекет арқылы имандылық пен қайрымдылық рәсімдерін орындау.

Парыз – міндетті іске асырудың қалыптасқан жолы

Борыш – ата-анаға, үлкен адамдарға қызмет етіп, әкенің еңбегін, ананың ақ сүтін өтеу үшін жүргізілетін салтқа айналған қайрымды іс-әрекеттер.

Отбасының, жанұяның қос шынары- алатаудай атасы және аналардың анасы-әже береке мен мейірімнің ұйытқысы. Атаны сыйлау, ата-бабаны, елді сыйлау, әжені құрметтеу - өмірді құрметтеу.

Мұғалім: Бірде көп балалы ана ұлдарына былай депті:

- Балапандарым,мен сендерге бір жұмбақ жасырамын, сендер соны шешіңдер. Сендердің бәріңді тоғыз ай абақтыға жапса, одан шыққан соң аузыңа өкпе тықса, арқаңды ағашқа таңса, құйрыққа күл сепсе, сол адамға не істер едіңдер**?               Болжау: Топтар ойларын ортаға салады.**

Тұңғыш баласы: Оның басын балтамен шабар едім, - депті.

Екінші баласы: Оны мен мылтықпен атып тастар едім,- дейді.

Ал үшінші баласы: Оның кеңсірігін бұзар едім.

Ал кенже баласы тұрып:

- Жоқ, ана, мына үшеуінің де жасайтындары ақымақтың ісі, ал мен болсам, ол адамды аялап өлгенше алақаныма салып бағар едім, - депті.

- Ол мені жаратушы, жарық дүниеге әкелуші адам.  Сіз бізді тоғыз ай көтердіңіз, бізге жарық дүние сыйладыңыз. Қырқымнан шыққаннан кейін таза жатсын деп ағаш бесікке бөледіңіз,- депті.

«Жүректен жүрекке шеңбері»

Ендеше, оқушылар шеңберге тұрып өз жанұяларыңның  жақсы бір қасиеті жайлы айтып, осы шеңбер ішімен жүрейік.

1 оқушы: Біздің жанұя ұйымшыл, бір нәрсені бәріміз бірігіп жасаймыз.

2 оқушы: Менің жанұям тату- тәтті, әкемнің анамның, ағамның айтқанын бұлжытпай орындаймыз.

3 оқушы: Ал менің отбасым үлкен. Атам, әжем, әкем, анам, ағам, апайым, сіңілім бәріміз бірге тұрамыз.

4 оқушы: Біздің отбасымызда бәрі қайрымды. Олар бір-біріне үнемі көмектесіп, бір-бірін тыңдайды.

ҚОРЫТЫНДЫ:

Қорытындылай келгенде, отбасының қоғам мен мемлекет тіпті күллі адамзат алдындағы атқаратын қажеті сан қырлы. «Отан отбасынан басталады» десек, адам тәрбиесі – Отанды сүю, өмірге құштарлық, сұлулықты тану бала кезден жанұяда басталатыны баршаға аян.

«Дәстүрге арқа сүйемегеннің көсегесі көгермейді» деген атамыз. Жанұя- адам баласының өсіп өнер, қаз тұрар, қанат жаяр алтын бесігі. Өз жанұяларыңды құрметтеп, сыйлаңдар.

Сұрақтар:

-         Сенің жанұяңда неше адам бар?

-         Отбасыңның тірегі кім?

-         Атаң және әжең туралы әңгімеле.

-         Жақын досыңның жанұясы туралы әңгімеле.

-         Сенің жанұяң мерекелерді қалай қарсы алады?

-         Жанұядағы туған күн  туралы.

-         Жанұя кешкі мезгілде.

-         Жанұя серуенд

-         Сенің жанұядағы орның?

-         Сен өзіңді жанұяда белгілі бір көзқарасқа ие адам ретінде санайынба

***Менің жанұям***

***Жанұя күні***

                                                                 Отбасы – отанымыздың ошағы.

                                                                                         Отбасында адам бойындағы асыл

                                                                        қасиеттер жарқырай көрініп,

                                                                                         қалыптасады. Отанға деген ыстық

                                                                        сезім - жақындарына, туған -

                                                                                         туысқандарына деген

                                                                        сүйіспеншіліктен басталады.

 Н.Ә.Назарбаев

    Көшпелі және рулық -тайпалық негізде құрылған халықтарда туыстық байланыстар қоғамдық қарым-қатынастың негізін қалайды. Рулас ағайын, туыс, аталас, бір ата баласы, бір әке баласы туыстық байланыстан туындайтын парыз бен қарыз міндеттер өте көп. Олар қазақтың ғұрыптық заң- салттарымен бекітілген.

     Отбасында негізгі туыстық қатынас – ерлер жағымен есептелген. Сонымен қатар әйел жағымен де туыстық байланыстардың атаулары бар. Қыздан туған балаларды жиен деп атап, балалар үшін шешесінің туыстары нағашы, нағашы жұрт деп аталды. Қазақ салты бойынша жиенді ренжітуге болмайды, сұрағанын беріп, көңілін жықпауға тырысқан.

 Жалпы алғанда, қазақтың туыстық қатынас атаулары 90-ға жетеді.

      Көнекөз шежіреші қариялар бір атадан келесі атаның баласын, туыстық тармақтарды еш қиналмастан-ақ тарқата береді. Осылайша, тарихи оқиғалар, аңыз-әңгімелер атадан балаға жалғастырылады. Қазақ отбасы негізінен үш ұрпақтан тұрады. Ол – ата, әже, бала.

Аталар мен апалар ауыл-аймақ, ағайын арасының берекесі, ақылшысы болып келеді. Олардың әрқашанда мәртебесі биік болып, сый-құрметке бөленген. Өйткені, үлкенді сыйлауды қадір тұтқан қазақ салты бойынша көргені мен тұрмыста түйгені көп, тәжірибесі мол адамның сыйға бөленуі заңды құбылыс деп танылған. Үлкенді сыйлау, ақылын тыңдау көргенділік деп есептеледі.  Дәстүрлі қоғамда ата-апаның тәрбиесін көрмей өскен бала болмаған. Ата-апалар жыр, дастан, ертегі айтып немере-шөберелерін рухани байытып тәрбиелеп отырған.  Қазақтың ежелгі дәстүрі бойынша тұңғыш немересін атасы мен апасы өз қолына алып, немере ыстық болғандықтан балаларынан да артық көріп, тәрбиелеген. Тұңғыш немерелер ата- апасын өз әке-шешесіндей санап, туған әке-шешесін тек қана өскеннен кейін де танып жатады. Кейде тұңғыш немересі кенже ұлының орнына, атасының қара шаңырағына ие болып та қалатын жәйт кездеседі.

       Әке - әулет басшысы, отбасы, отбасы мүшелерінің тірегі, асырап сақтаушысы, қамқоршысы. Отбасындағы ұлт тәрбиесінде әке мен апалардың орны ерекше. Әке үйі барлық балалары үшін үлкен үй, қара шаңырақ деген киелі ұғымдармен сыйлы да құрметті.

     Қара шаңырақ, үлкен үй деп атайтын әкенің үйіне болашақта кенже ұл ие болып, қарттарды бағып-қағатын, көне салт бүгінгі қазақ отбасыларында да сақталған. Ал үлкендері үйленіп үй болысымен еншілерін алып, бөлек шыққан. Жасы кіші болса да кенже иеленген үлкен үй басқа жасы үлкен туыстары үшін де қадірлі, қасиетті үй ретінде саналған.

     Қазақ қоғамындағы әйелдердің орны жайлы әңгімелегенде, Орта Азияны мекендеген басқа халықтардың әйелдерімен салыстырғанда қазақ қыздары мен әйелдерінің анағұрлым еркін болғанын айтқан жөн. Олар жүздерін жамылғылармен бүркемей, ашық өмір сүрген. Дегенмен, қазақ әйелдері үшін басты міндет – отбасы беріктігін сақтау, бала тәрбиелеу, ерлерін барынша сыйлау, рухани қолдау көрсету болып табылады. Түйгені көп шешесі қызымен, келінімен өмір тәжірибелерін бөлісіп, болашақ үлкен өмірге дайындайды. Туыс ағайындардың әйелдері -абасындардың қарым-қатынасы өзара көмек пен түсіністікке, берекеге құрылады. Сондықтан да, «Абысын тату болса, ас көп, ағайын тату болса, ат көп», - деген.  Әкенің мінез-құлқы, өзгелермен қарым-қатынасы, өнер білімі ұл баланың көз алдындағы үлгі-өнеге алатын, соған қарап өсетін нысанасы. Қазақта біреудің баласы жақсы, өнегелі азамат болса: «Оның әкесі немесе атасы жақсы кісі еді, көргенді бала екен, өнегелі жерден шыққан ғой», - деп мадақтайды.

 «Әке көрген оқ жонар, шеше көрген тон пішер» дегендей, отбасында ұлдар әкелері немесе аталарының бойындағы қасиет пен өнерін үйреніп өскен. Шығармашылықта, ақындықта танылған жас баланың тәрбиесіне аса назар аударылған. Ата өнерін ұрпағының қууы, оны мирас етуі қазақ отбасыларында жиі кездесетін дәстүр. Билік, батырлық, әншілік, серілік, мергендік, аңшылық, зергерлік сияқты ата-баба өнерін жеті атасына дейін жалғастырған әулеттер қазір де баршылық.

 «Әкеге қарап ұл өсер, шешеге қарап қыз өсер» дейтін қазақ қыз балаларының тәрбиесіне аса үлкен назар аударды. Кәмелетке толғанға дейін бойжеткен болашақ отбасы өмірінің басты міндеттерінен сабақ алды. Ол ерінің адал жары, ана болу, отбасы беріктігін сақтаушы қызметіне, шаруашылықтың барлық жақтарын игеріп жүргізуге, қонақты лайықты қарсы алуға, туыстарын сыйлап қадірлеуге дайындық тәрбиесі. Көргенді отбасылары қыз баланы «қонақ» деп мәпелеп, қадірлеп өсірген. Қыз баланың тәрбиесіне ең бірінші анасы жауапты болған. Сондықтан қазақ «Шешесіне қарап қызын ал» - деген. Ұзатылып келген қалыңдық үйлену тойының ертеңінде бүкіл ру, әулет, ауылға келін болып саналады. Өзі аттаған босағасының, рудың адамы санатына қосылып кетеді. Қазақ жақсы келінді қызынан кем көрмеген. Қазақ дәстүрінде үлкеннің атын атамай, тіріде өзін, өлгенде аруағын құрметтеу – жақсы келіннің әдептілігі мен тәрбиелілігінің айғағы.  Тұрмыстағы көргені мен түйгені, ақылдылығы, парасатты келінді есейе келе, ауыл-үй құлақ салып ақылдасатын ана дәрежесіне көтереді.  Қызына құда түсіп, айттырған күннен бастап жігіт қыз ауылы үшін күйеу атанып кете барады. Күйеу қайын жұртында төрге шықпайды, оған сыбығалы асы деп асықты жілік пен төс тартылады.  Әрине, жасы егделеген сайын, күйеудің әлеуметтік мәртебесі де жоғарылайтыны белгілі.

 Ұрпақ тәрбиесi - ұлт болашағы

                                                        Адамның адамшылдығы – ақыл,

ғылым, жақсы ата, жақсы ана,

                                                                  жақсы құрбы, жақсы ұстаздан болады.

 Абай

 Отбасы – адам баласының алтын діңгегі. Өйткені адам ең алғаш шыр етіп дүниеге келген сәтінен бастап, осында ер жетіп, отбасының тәрбиесін алады. Сондықтан да отбасы – адамзаттың аса қажетті, әрі қасиетті алтын мектебі.

 Отбасының адамзат ұрпағына деген ықпалы мен әсер күшін өмірдегі басқа еш нәрсенің күшімен салыстыруға болмайтындай. Өйткені ата-ананың балаға деген тәрбиесінің орнын еш нәрсе толтыра алар емес. «Ел болам десең, бесігіңді түзе» - деген нақыл сөз отбасы тәрбиесінің маңызын айқындатып тұр емес пе?  Отбасы мүшелерінің жас шамасы әр түрлі болса да, олардың арасында бір-бірімен рухани жақындығы, мақсат ынтымақтастығы бар.

 Атақты қазақ ақыны Қасым Аманжолов өзінің жарына арнаған бір өлеңінде: Отбасы – шағын мемлекет,  Мен – президент, сен – премьер,  дегені бар. Шынында, отбасы – ол да бір шағын мемлекет. Әр мемлекеттің өзіне тән өндірісі мен өнім бөлісі, сыртқы және ішкі саясаты, кіріс – шығыс бюджеті, қастерлеп ұстанатын рәміздері, т.б. болатыны сияқты, әр отбасы болмыс-тіршілігінің де соған ұқсас жақтары бар, оның жаратылысы да басшылық пен косшылықты қажет етеді. Сондықтан отбасының құрылымына зор маңыз біріліп, мәнін қорғаған, отбасының ар-намысын сақтауға, сырын шашпауға, мүшелерін бір-біріне қатысты адалдыққа тәрбиелеген. «Отан отбасынан басталады» деген сөздін мәнісі де осында.

 Ата-ана өз отбасын нығайта отырып, сонымен бірге оның балағатқа толған мүшелерін үй болуға, өз шаңырағын көтеруге әзірлеуі басты әрі өте жауапты міндет болып саналады. Жас отаудың түтіні түзу шығып, махаббат пен тату-тәттілік, береке-бірлік орын тепкен жылы ұяға айналуы, босағасы берік, болашағы нұрлы болуы көбіне-көп жас жұбайлардың үлкен үйде алған тәрбиесі, көрген өнегесіне байланысты.

 «Ұяда не көрсең, ұшқанда, соны ілерсің», «Анасына қарап, қызын ал», - -деп, халық бәрін бастан кешіп, сынақтан өткізгендіктен айтқан.  Хан ордасы, салтанатты сарайларда талай күн аунап-қунап жатып, өзінің шұрқ тесік құрым киіз лашығына қайтып оралғанда Жиренше шешен: «Айхай, менің өз үйім, кең сарайдай боз үйім», - деп жаны жай тапқан екен. Бұл аңызда үлкен шындық, терең мән бар. Әркімге, оның ішінде балаға өз үйінен ыстық, өз үйінен кең де керемет мекен жер жүзінде жоқ. Кавказ халықтарында «Нағыз жайлы орын: қылышқа – қынабы, отқа – ошағы, ер жігітке – өз үйі» - деген тамаша нақыл бар.  Адалдық пен мейірімділік, жауапкершілік пен кешірімділік те отбасында шын ықылас-пейілменен баланың көкірегінде орын тебеді.  Қазақ отбасында әуелі әке, содан кейін шеше, бұлар – жанұя мектебінің ұстаздары болады. Әке мен шешенің баласына қоятын ең бірінші басты талап- тілектері - баланың «әдепті бала» болып өсуі.  Сондықтан қазақ жанұясы әрдайым: « Әдепті бол, тәрбиесіздік етпе, көргенсіз болма» деген сияқты сөздерді балаларының құлағына құйып өсірген.  Қазақ отбасында өз баласын мейірімділікке, имандылыққа баулып өсірген. Үнемі жанұясында осылай тәрбие көрген бала ақырында, өздігінен тіл алғыш, адал, тиянақты, ұқыпты болып шыға келеді.

 Тәрбие басы әдептілік деп білген ата-ана әуелі баласына өздерін сыйлап-құрметтеуді, өзгелерге, әсіресе үлкендерге, сыпайылық танытуды, ешкімді мұқатпауды үйреткен. Сонымен қатар, балаларының ер-азамат болып, халқына еңбек етулерін басты міндет етіп қойған.

 Отбасының ұйытқысы, берекесі, мейір-шапағат көзі – әйел. Әйелдің бұл рөлі отағасының жамағатына, бала-шағаның анаға деген сүйіспеншілігімен, қамқорлығымен, ана жанын қас-қабағынан, жанарынан танығыштықпен нығая, биіктей береді. Әрине, әйел де өзінің аналық борышын ұмытпағанда, әсіресе, ерімен қабағы жарасып, тату – сүйіспеншілікте тұрғанда мәртебесі арта түспек.  Әйелдің еріне қарым-қатынасы балалардың әкеге көзқарасының сипатын анықтайтыны берік есте болуға тиіс. Мұның өзі, бір жағынан, үй ішіндегі әдептің бастау көзі екені анық. Демек, балалар үшін әке беделі аналарының сөзі, іс-қимылы, қас-қабағы арқылы қалыптасады. Мысалы, ерлі-зайыптылар балалар көзінше бір-біріне қатты, балағат сөздер айтыспақ түгіл, дауыс көтеріп, керісуге тиіс емес. Олай еткенде, өз беделдерін жоғалтудың, бала -шағаның жүрегін шошытып, зәресін ұшырудың үстіне, олардың жанына кейін өздері үй болғанда, алдарынан шығатын жаман әдеттің ұрығын егеді. Бұл жағынан аналардың балаларға: «әкеңмен ақылдас», “әкең біледі», «әкеңнің айтқанын істе» т.б. сияқты дәстүрімізде бар сөздерді айтып отыруы қандай ғанибет! Атақты «Абай» эпопеясында халқымыздың осыған орайлас қадірлі дәстүрін танытатын мынадай бір тағылымды эпизод бар. «...Семей қаласында үш жыл оқып, жайлаудағы әке үйіне күн кешкіре жеткен, 13 жасар шәкірт бала – Абай аттан түскен бетте, амандасу үшін, шешеге қарай жүреді. Сонда ақылды да байсалды ана Ұлжан: «Әй, балам, анда әкеңдер тұр, әкеңе барып, сәлем бер!» - дейді. Бір сәтке балалық сезім жеңіп, қателік жіберіп алғанын түсінген жас Абай кілт бұрылып, ортасында әкесі Құнанбай бар шеткерірек тұрған оқшау топқа қарай адымдай жөнеледі». Ұлы жазушы Мұхтар Әуезов мұны халықтың жүрекке жылы осындай тамаша дәстүрінен хабардар ету үшін ғана емес, онын тәрбиелік зор маңызын жоғары бағалағандықтан да келтіріп отырғаны анық.

 Ата-ананың бір-бірінің қадір-қасиетін осылайша ардақтап, беделін өсіруі, араларында өкпе-наз, кикілжің туа қалғанда, оны балалардан оңашада, екеу ара шешіп отыруы – шынайы инабаттылық, әдептілік.

 Сайып келгенде, қоғамда әдеп-инабат өлшемдерінің терең тамырланып, қең жайылуында отбасының маңызы орасан зор. Әрбір ұяның қос тіреуі – ерлі-зайыптылар өздеріне әдеп-адамгершілік талаптарын, құқықтары мен міндеттерін мүлтіксіз орындаса, бүкіл қоғамда, елде бейбіт те берекелі тұрмысқа негіз қаланбақ, демеқ, ұрпақтарына құтты қоныс, жайлы болашақ қамтамасыз етілмек!

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС МӘДЕНИЕТІ

[ADMIN](http://sabaq.kz/author/admin/) · ЯНВ 31ST, 2016 · [0 COMMENT](http://sabaq.kz/18075/%d2%9b%d0%b0%d1%80%d1%8b%d0%bc-%d2%9b%d0%b0%d1%82%d1%8b%d0%bd%d0%b0%d1%81-%d0%bc%d3%99%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5%d1%82%d1%96/#respond)

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

Шығыс Қазақстан облысы Білім Басқармасы

«М.О.Әуезов атындағы педагогика колледжі» ҚКМК

**«Қарым-қатынас мәдениеті»**

/Үйірменің ашық отырысы/

Үйірме жетекшісі: Кабимолдина А.К.

**Мақсаты:** Адам өміріндегі қарым-қатынас мәдениетінің мәнін ашу, үйірме мүшелерінің қарым-қатынас мәдениетін сақтау түсініктерін қалыптастыру.

**Міндеттері:**

**–**Үйірме мүшелеріне қарым – қатынас мәдениетінің даму тарихы жайлы мағлұмат беріп, ұлы философ, психолгтардың теориялық негіздеріне сүйене отырып, тұлғааралық қарым – қатынас мәдениетінің маңызды сапаларын ашу.

**–**Рефлексия үрдісін күшейту, жағымды психологиялық ахуал орнату, топ мүшелерінің бір-бірін түсінуге, мәдени сөйлеу білігін дамыту, өзін – өзі қалыптастыру барысында талдау жасауда, болашақта мамандықтарына сәйкес өзара жағымды  қарым – қатынас мәдениетінің әлеуетін арттыру.

– Тренинг жаттығулары арқылы бір-бірімен қарым-қатынас мәдениетін жақсарту негізінде оларды адалдыққа, достыққа, шындыққа, тәрбиелікке, өзін және өзгелерді құрметтеуге, түсіне алуға, парасаттылыққа, ұйымшылдыққа, адамгершілікке тәрбиелеу.

– Болашақ өмірдегі және педагогикалық жолда әр түрлі оқу-тәрбиелік жұмыстарда кездесетін жағдаяттан шыға білу, басқамен қарым-қатынас мәдениетін сақтау дағдыларын меңгерту.

– Әрбір қатысушының дербестігін, топ болып өзара қарым-қатынас жасау процесінде жеке қарым-қатынас мәдениетінің стилін сезіндіру.

**Тренинг жоспары:**

1. **Ой қозғау, өзектендіру сұрағын қою.**(2 минут)
2. **Кіріспе сөз.**(5 минут)
3. **«Жаңғақ»**тренингі(3 минут)
4. **«Молекула»**қыздыру жаттығуы (5 минут)
5. **«Ұқсастық шегі»** жаттығуы (5 минут)
6. **«**Суретті аяқта» жаттығуы (5 минут)
7. Жағдаяттар (5 минут)
8. «Мұғалім мен оқушы қарым-қатынасы» психологиялық жаттығуы (10 мин)
9. Рефлекция. «Қарым-қатынас мәдениетінің қағидасын жасау»        (5 минут)
10. **Қорытынды.** (2 минут)
11. **«Сыйлық»**жаттығуы. (3 минут)

**Тренинг барысы:**

«Адамда жақсы қасиет болмаса оған бақ та бақыт та қонбайды»,

деп  Ж. Баласағұни  айтқандай,

адам өзінің түзу ниеті, ойы, іс – әрекеті арқылы жеңіске жетеді.

1. **Ой қозғау, өзектендіру сұрағы:**

* Қарым-қатынас мәдениеті дегенімізді қалай түсінесіңдер?
* Қарым-қатынаста мәдениетті сақтау үшін педагог нені меңгеруі қажет? (үйірме мүшелерінің ойларын ортаға салуы)

Олай болса, отырыс барысы бойынша «Қарым-қатынас мәдениетінің қағидасын» жасап шығарайық.

1. **Кіріспе сөз:**Халқымыздың дамуында, халық болып қалыптасуында қарым-қатынас мәдениетінің алатын орны ерекше. Қарым-қатынас-белгілі бір әлеуметтік ортадағы адамдардың өзара түсіністігінен туындайтын күрделі қоғамдық үрдіс. Қарым-қатынастың жүзеге асуының бірнеше жолдары бар. Соның ішінде тілдік қатынастың орны ерекше. Адам қарым-қатынасындағы ерекше орын алатын сәлемдесудің өз әдебі, жөн-жосығы бар. Әр халықтың сәлемдесу үрдісінде өзіндік ерекшеліктері болады. Мысалы, Айн халқы /Хоккайда аралында тұратын халық /бір-бірінің құлағынан ұстап амандасса, самоастар бір-бірінің беттерін иіскеу арқылы сәлемдеседі. Сонымен қатар, лаонга қауымы қол соғу арқылы, үнділер екі алақанын біріктіріп, бас ию арқылы амандасады. Осының бәрі әрбір ұлт мәдениетінің ерекшелігін көрсетеді.   Қазақ дәстүрінде сәлемдесудің бірнеше түрі қалыптасқан. Мәселен, жасы кішілер үлкендермен, ақсақалдармен кездескенде әдетте, «Ассалаумағалейкум» деп қол алысады. Оған жауап, яғни сәлемді қабылдау ретінде «Уағалейкумассалам» сөзі қолданылады. «Ассалаумағалейкум» – Ей, бауырым! Бейбітшілік, тыныштық, сенім, бақыт, көркем суретте болған әр нәрсе сенікі болсын дегені. «Уағалейкумассалам» – өзіңізге де тыныштық, бақыт болсын дегені. «Сәлем» сөзі арабша бейбітшілікті, сенімді баяндайтын мағынадан тұрады. «Сәлем» – адамдар арасындағы қарым-қатынасты, жастықты, адалдықты арттыратын құралдың бірі. Көптен кездеспеген ағайын-туыс, аға-іні, құда-жекжат, дос-жаран құшақтасып амандасады.

Әр адамның қарым-қатынас мәдениеті оның жеке-даралық қасиеттеріменде тікелей байланысты.

Н.Д. Хмель концепциясы құнды саналады, оның ойынша «педагогикалық процесс – педагог – тәрбиеленушілер» жүйесінің қызмет етуі, бұл жерде оқушылар арасындағы өзара әрекеттесу барлық мәдениет байлығын меңгеруге, өскелең ұрпақты қоғам өміріне және еңбекке белсенді қатысуға дайындауға бағытталуы тиіс.

Б.Ф. Ломовтың пікірінше, қарым-қатынас адамдардың субъект ретінде көрінетін  өзара әрекеттестігі.

В.С.Мухина: қарым-қатынас стилін педагогтың оқушыларға «әлеуметтік психологиялық әсер етуінің дара типологиялық ерекшелігі»  деп анықтайды.

В.В. Кан-Калик педагогикалық қарым-қатынасты педагог пен оқушылардың «әлеуметтік – психологиялық өзара әрекетінің жолдары мен дағдылары кіретін жүйе» деп түсіндіреді.

Қарым-қатынасты зерттеген ғалымдар еңбектеріне сүйене отырып, оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін, ұғымына мынандай анықтама беруге болады:

**Қарым-қатынас мәдениеті дегеніміз**– адамдардың өз мінез-құлқын басқару арқылы басқалармен тіл табысу және алдына қойған мақсатына жетудің тиімді жолын табу.

Қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру барысында топта әр адамның өзін еркін сезінуіне қолайлы жағдайларды қалыптастырудың ең тиімді жолы-ойын тренингін жүргізу. Тренинг топтағы адамдардың бір-біріне сенім артып, қарым-қатынас мәдениетін дамытудың маңыздылығын жете түсінуге көмегін тигізеді. Олай болса бүгінгі отырысымызды қарым-қатынас мәдениетін дамытуға байланысты тренинг ойындары арқылы жалғастырайық.

1. **«Жаңғақ»** тренингі.

**Мақсаты:** Әрбір қатысушының дербестігін, топ болып өзара қарым-қатынас жасау үрдісінде жеке қарым-қатынас жасау стилін сезу.

**ЕРЕЖЕ:**

1. Құпиялылық
2. Бір-бірімізді тыңдаймыз және сөзді бөлмейміз
3. Белсенді боламыз
4. Бір-бірімізге ренжімейміз
5. «Қазір» және «осында» принціпі
6. **4. «Молекула»** қыздыру жаттығуы

**Мақсаты:** Рефлексия үрдісін күшейту, ұжымда жағымды психологиялық ахуал орнату, топ мүшелерінің бір – бірін түсінуге, ұжымда тұлғааралық қарым – қатынастың маңызды сапаларын ашу.

**Шарты:** Мұнда топқа қатысушыларға жүргізуші сандар айтып оытрады. Қатысушылар сол санға қарай бөлініп тұра қалады. Солай 4, 6, 8, 5, 13 деп айтады.

1. **5. «Ұқсастық шегі»** жаттығуы

**Шарты:** Қатысушылар жұптасып отырады, А 4 қағаз беті және қалам қажет. Жанындағы жұбына қарап, ұқсастықты тауып, «Біздің ұқсастығымыз» деп А 4 қағаз бетіне жазады. Ұқсастық табу үшін 4 минут уақыт беріледі. Жаттығуды орындағаннан кейін, жұп бір – бірінің жазған ұқсастығын оқып, өз ойларын айтады.

1. **6. «Суретті аяқта»** жаттығуы

**Шарты:** Оқушыларға алдын ала даярлаған плакатта немесе тақтада бір нүкте салынады. Оқушылар кезек-кезек шығып, сол нүктеден бастап бір сызықтан салады, соңында шыққан суретті бағалап, әркім өзі жүргізген сызық арқылы нені бейнелеуге тырысқанын және қандай сурет нәтижесінде шыққанын бағалайды.

1. **Жағдаяттар.**
2. Әр топтан бір білім алушы ғана қатысатын байқаудың болғалы жатқанын, естіп, өзіңді бірінші барып тіркетіп қойғаныңды топтастарың біліп қойып, ренжіп қалды. Сені ең бірінші болып кешіретін үш топтасыңның ата.
3. Топтағы екі бала өзара сөзге келісіп, қатты ренжісіп қалды делік, араға түсіп, екі жақты да тыныштандырып, татуластыруғау күш салатын екі топтасыңды ата.
4. Дене тәрбиесі сабағы басталар кезде, бір жиһазды бәріңіз бүлдіріп алдыңыздар. Ал оқытушы келгенде бірінші болып кім мойындар еді. Бір білім алушыны белгіле. (кім көп дауыс жинаса, ол «ең кешірімді, ең кең пейілді адам» деп марапаттау)

«Кемшіліксіз адам болмайды. Білмегендіктен, тәжірибесіздіктен қателесулер болады. Қателесу-кінәлі болу. Кінәсін мойындау әркімнің қолынан келе бермейді. Ал жөн сөзге түсіне жығылып, кінәсін мойындап, қатесін түзей білу, ақылдылықтың, қайраттылықтың белгісі»-деп, Б. Момышұлы айтқандай, адамдар өзгелерді кешіре білу арқылы мейірімді бола түседі. Қателік жасап, кінәлі болғандармен сөйлесіп, олардың жан айқайын, тілектерін тыңда, жәрдем беруге, өтініштерін тыңдауға әзір бол. Олардың  жақсы ниетке ауысуына жағдай туғызып, қайырымды игі істер жасауына көмектес.

1. **«Мұғалім мен оқушы қарым-қатынасы»** психологиялық жаттығуы

Қазіргі қоғамда оқушы мен мұғалім қарым-қатынас сауаттылығы маңызды сипат алып отыр Төменде Американдық психотерапевт Вирджиния Сатирдің мұғалімдер типологиясын анықтау арқылы мұғалім мен оқушының қарым-қатынасын жақсартуға араналған психологиялық жаттығу берілген.

Жаттығудың **мақсаты:**

– өзін-өзі тану, түсіну, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу;

– ойдың икемділігін, тапқырлығын талап ету;

– ойлаудың дәлдігі мен жылдамдығын жаттықтыру;

– өзінің не өзгенің даралығын дамыту.

Жүру барысы: алдарыңыздағы ақ параққа аты-жөндеріңізді жазыңыз және төменде берілген 4 жауаптың біреуін таңдап жазып қоясыздар.

1. Мұғалім-басшы
2. Мұғалім- компьютер
3. Мұғалім- қиналушы
4. Мұғалім- таныс дос

**Қорытындысы:  
1. Мұғалім басшы.** Оның «беделі»-билік. Оқушылардан ол тіл алуды, бой ұсынуды талап етеді. Ол үнемі өзінің күшіне сенетін жендетке (рахымсыз, қатыгез адамға) ұқсайды. Ол үнемі оқушыларды кіналап, қорқынышта ұстайды. Ол-оқушылардың жасырын кемшіліктерін және құпия қорқыныштарын білетін «тәжірибелі мұғалім». Ол өзінің осы «білімін» өзінің беделін қолдауда шебер пайдаланады. Ол принцип ұстанғыш. Ол мұғалім кез-келген сұраққа жауап беру керек деп санайды.

Нәтижесі: Мұғалімнің мұндай мінез құлық түрінің нәтижесі, оқушылардың реніші, қақтығыс қарым-қатынас жасауда шыншылдықтың жоқтығы.

1. **Мұғалім- компьютер.** Оның «беделі»- белгілі бір аймақтағы негізделген білімді меңгерген. Ол оқушылардан білім, жаңалық, дәлел талап етеді. Ол түрі суық, белгілі жағдайды айтатын роботқа ұқсайды. Ол көбінесе сөйлегенде былай сөйлеп бастайды. «Бәрімізге белгілі», «Мынадай ой бар…», «Барлығы біледі…» Ол өте суық, қатал, жабық адам.

Нәтижесі: оқушының өз-өзіне сенімділігінің түсуі, сабақта жағымсыз көңіл-күйдің жоқ болуы «әсіресе пәнді меңгеруде қиындық көретін оқушылар). Соңында оқушылардың оқу мотивациясы төмендеп, тіпті пәнді жек көрушілік пайда болады.

1. **Мұғалім- қиналушы.** Оның беделі қақтығысқа түспеушілік. Ол оқушылардан тіл алуды, тыңдауды талап етеді. Ол көбінесе болмашы нәрсе үшін құрбандықтарға барады. Ол өзіне қатысты жұмыс болмаса да, қақтығысқа түспеу үшін үнемі басқаның жұмысын орындайды. Бәрінен де бұрын ол қақтығыстан қорқады. Ол үнемі өзін кінәлі сезінеді. Оқушының мәселесі оның көңіл-күйін түсіреді. Егер оқушыда бір мәселе болса, мұғалім бірінші өзін кінәлайды.

Нәтижесі: оның бағыты оқушы үшін зиян. Кейбір оқушыларды ол мұғалімдерді бағындыруға итермелейді.

1. **Мұғалім- таныс дос.** Оның «беделі»- әйгілілік. Оқушылардан ол жақсы қарым-қатынасты талап етеді. Ол мейірімді жолдас әрқашан барлығын кешіре алады. Мұндай мұғалім ешқандай проблемасыз жүреді.

Нәтижесі: оқушыда жауапкершілік сезімі жоқтығы.

1. **Рефлекция** «Қарым-қатынас мәдениетінің қағидасы» тыңдалады

***Мүмкін болатын жауаптар:****(*өз құқығы мен міндеттерін түсінуі, өзін-өзі бағалауы, өзін-өзі басқаруы, өзін-өзі реттей білуі, жағымды әдеттері, қарым-қатынас тәжірибесі, кешірімділігі, көңіл-күйі, мінез-құлық дағдылары мен әдеттерді, адамгершілік сезімі, моральдық сананы қалыптастыру, этикалық білімділік, жақсы істер)

1. **Қорытынды:**«Адам мен адамның бір-бірімен араласу, өзара қарым- қатынасында ғана адамның адамдығы өзі үшін де, өзгелер үшін де ашылады»,- дейді философ М. М. Бахтин. Адам баласы өзін-өзі ашпаса, өзін-өзі терең танып білуі мүмкін емес. Сондықтан қазіргі мектептерде мұғалімдер оқу-тәрбие жұмысымен ғана айналысып қоймай, сапалы да нәтижелі жұмыс болуы үшін оқушылармен тығыз ынтымақтастықта болу үшін яғни ол «мұғалім-басшы», «мұғалім-қиналушы», «мұғалім-таныс дос», «мұғалім-компьютер» бола білуі тиіс. Сонда ғана мұғалім мен оқушы арасында жағымды қарым-қатынас мәдениеті және тығыз ынтымақтастық орнайды.
2. **«Сыйлық»** жаттығуы.

# Қарым - қатынас жасап үйренейік

Жарияланды [2-05-2013, 11:35](http://bilimdiler.kz/2013/05/02/) Категориясы: [Өзін өзі тану](http://bilimdiler.kz/ozin-ozi-tanu/)

Тақырыбы: Қарым - қатынас жасап үйренейік  
Қатысатындар: МАДС балалары  
  
Мақсаты: МАДС балаларына зерттеу, жаттығу жұмыстарын жасату арқылы айналасындағы адамдармен жағымды қарым - қатынас жасауға, үлкендерді сыйлауға, кішіге құрмет көрсетуге тәрбиелеу  
Әдісі: Ойындар, сұрақ - жауап, ой - пікір айту, т. б.  
Тренинг барысы:  
Ұйымдастыру кезеңі(Тренинг барысымен таныстыру)  
1. Сәлемдесу  
2. Танысу  
3. «Шеңберді бұзып кір»ойыны  
4. «Жақын және таныстар»ойыны  
5. «Сақиналар» ойыны  
6. Сергіту сәті  
7. Рефлекция  
  
І. Сәлемдесу.  
Мақсаты: Балаларды біріктіріп, өзара сенім жағдайын құрады және амандасу, сәлемдесу жайлы түсінік беріледі.  
Ойын барысы: Балалар шеңбер құрып тұрады. Амандық, сәлемдесу сөздерін әндетіп айтады.  
Психолог: - Сәлеметсіздер ме, балалар?  
- Сәлеметсіз бе, апай?  
- Қайырлы таң, барлық жақсылық өзімізге (психолог та, балалар да қолдарын жоғары қаратып жайып, сонан соң көкіректеріне қояды.)  
  
ІІ. Танысу.  
Шеңбер бойымен тұрып, ойыншықты бір - біріне беру арқылы, үйдегі ата - аналары еркелетіп айтатын есімдері мен шын есімдерін айтып шығу қажет. Балалардың өздеріне қайсы есімдері ұнайтынын әңгімелесу арқылы біліп, сол есімдерін тренинг барысында қолдану.  
  
ІІІ.«Шеңберді бұзып кір»ойыны  
Мақсаты: Өзіне - өзі сенуге, жасқаншақтықты жеңе білуге, балалар ұжымына кіруге көмектесу.  
Нұсқау: Балалармен қарым - қатынас жасауда қиындық көретін балаларды жеке алып қалады. Қалғандары бір - бірінің қолынан қатты ұстап, шеңбер жасап тұрады. Бала қатты жүгіріп келіп, шеңберді бұзып кіруі керек.  
  
IV.«Жақын және таныстар»ойыны  
Мақсаты: Балалар ойын арқылы аңғарымпаздыққа, бір - бірінің ерекшеліктеріне мән беруге үйренеді.  
1. Ең ұзын және ең қысқа.  
Бақылауды тексеріп тұратын екі бала қалғандарына арқасымен тұрады. Қалғандары бір түзудің бойына бой - бойларымен тұрады. Жүргізуші ана балаға мына, балаға кезек - кезек сұрақ қояды:  
- Осы жерде ең бойы ұзын кім?  
- Ең қысқасы кім?  
- Рет - ретімен ең ұзынынан, ең қысқасына дейін атап беріңіздер. Содан кейін жаңадан жүргізушілер мен жаңа ойыншылар шығады.  
  
2. Көздің және шаштың түсі  
Жүргізуші қасындағы бақылаушыға ойыншылардың қайсысының көзінің және шашының түсі қандай екенін есіне түсіріп, айтып беруі керек.  
  
3. Киімдері, костюмнің түстері, бөліктері  
Мұнда мынадай сұрақтар қойылады:  
- Ішімізде қайсымыздың сыртқы киіміміздің түймесі бар? Жұлдызшалар? Темірлері?  
- Бүгінгі күн үшін кім қызыл, ақ, сары киімдерді таңдады?  
- Ішімізде кімнің киімдерінің үлгілері бірдей? т. б.  
  
V.«Сақиналар» ойыны  
Ойыншылар дөңгеленіп отырады, байлаулы тұрған жіпті екі қолдарымен ұстайды. Жіптің ортасына сақина кіргізіледі.. Ойыншылар ол сақинаны кезек – кезек қолдарымен тығып отырады. Жаңадан келген жүргізуші сақина кімнің қолына жасырылғанын табуы қажет. Кімнің қолынан сақина табылса, сол жүргізуші болады. Ал сақинаны таба алмаса, ол өлең айтып береді.  
  
VI. Сергіту сәті.  
Мақсаты: МАДС балалары арасында музыка қойып, екі қатарға тұрғызып, кезек - кезек биге шақыртып, билетіп, жағымды эмоциялар қалыптастыру, көңіл - күйін көтеру.  
  
VII. Рефлекция.(Тренинг сабақты қорыту)  
- Балалар, сендерге бүгінгі сабағымыз ұнады ма? (Оқушылардың ойын тыңдау, ой бөлісуге үйрету)

Мектеп өмірінің инклюзивті, девиантты балалармен және ата - аналармен байланысы.  
  
Мақсаты:  
® Мектеп психологтарының және әлеуметтік педагогтің қоғамдағы орны, оқу – тәрбие үрдісіне қалыптасуына жағдай жасау және тәжірибе алмасу  
® Мектептегі психологиялық жұмыстарының негізгі жетістігі, оқушылардың білімін бағалау емес, жеке тұлға ретіндегі қасиеттерін зерттеп, айқындап аша білу арқылы көрсетіледі.  
® Қоғамдағы орны, психологтардың, әлеуметтік педагогтің ақыл - кеңесіне толық көңіл бөлмеуі, көзқарастарының әр түрлі бағытта болуы.  
® Ата – аналардың да әлеуметтік педагогке деген көзқарасын өзгерту, сенімдерінен шығу  
  
Түрі: мастер класс  
Әдісі: сұрақ - жауап, тренинг - жаттығу.  
Өту барысы  
1 Сәлемдесу  
2 топтастыру  
3 Топтарын қорғау  
4 сұрақ  
5 Сергіту жаттығуы  
6 сұрақ  
7 ”Өзіңді тереңірек тани біл” тренинг жаттығу  
8 ”Байқағыштық”тренинг жаттығу  
9 қорытынды  
10 пікір білдіру  
Құрметті қонақтар, ұлағатты ұстаздар, ардақты психологтар қош келіпсіздер. Адам өміріндегі тәрбиенің ұйытқысы қоғам, ата - ана мен мектеп. Адамның болашағы десек те, келешегі десе де бала ұрпақ деген мағынаны білдіреді. Бала тәрбиесі бір ғана отбасының ғана емес бүкіл қоғамның мемлекеттің абыройлы міндеті. Кезінде әл - Фараби бабамыз «Ғылым емес, ең алдымен тәрбиеге көңіл бөлу керек, тәрбиесіз адамға ғылым баянды болмайды» деген екен. Осыған орай бүкіл ата - ана тәрбиеге бет бұруымыз керек. Құрметті қонақтар ұлтымыздың қанындағы ізеттілік - дөрекілікке, қайырымдылық қатігездікке, жомарттық тоғышарлыққа, адалдық арамдыққа, парасаттылық парықсыздыққа ауыспасын деген үлкен үміт тұр. Өмірдің өтпелі қиын кезеңінде ұл - қыздарымыздың саналы тәрбие мен нақты білім алуларына жауапкершілікпен қарауымыз қажет. Ұрпағымыз азамат болып өссін деген тілекпен сабағымызды бастаймыз.  
1. Тренинг - жаттығу: «Жыл мезгілі»  
Келген қонақтар туған күндері бойынша Жаз, Күз, Көктем, Қыс деп топтасамыз.  
Мінеки бір - бірімізбен қарым - қатынас жасау арқылы біз үлкен де жылы шеңберімізді, қорғанымызды құрдық. Бүгінгі кездесуімізде бойымыздағы жақсы қасиеттерді бағалай отырып, өзімізді тереңінен тани білуге тырысамыз.  
Топ ережелері тәртіп, сыйластық, ұйымшылдық, белсенділік.  
Данышпан философ Фалес айтқандай:  
1. Дүниеде ең үлкен нәрсе – кеңістік.  
2. Бәрінен жүйрік - ой.  
3. Бәрінен дана – уақыт.  
4. Бәрінен жеңіл басқаға ақыл айту.  
5. Бәрінен қиын өзіңді өзің тану деген екен.  
Сондықтан бүгінгі кездесуімізді бір - бірімізге жылы сөз айтудан бастаймыз.  
  
2. Сәлемдесу. «Мен сіздермен қарым - қатынас жасауға қуаныштымын, бүгінгі күн шуағындай сізге денсаулық тілеймін» деп шеңбер арқылы тілектерін жалғастыру.  
Енді орнымызға жайғасамыз. Рахмет міне әрбір жүректен шыққан жылы сөз біз үшін жайлы атмосфера қалыптастырады. Жанымызға жайлы әсерін тигізеді.  
  
3. Құрметті қонақтар қобдиша ішіндегі қағазды алуларыңызды сұраймын. Әр топ өздерінің аттарын қорғап шығады. Соңынан талдау жасалынады.  
  
4. Сұрақ.  
Сен өзің инклюзивті баласың. Саған деген ортаның, қоғамның көзқарасына көңілің тола ма?  
  
5. Сергіту жаттығуы. «Тілек»  
® Шөліркемей гүл тұрсын (сол қолды жайып көтеру)  
® Жерім жайнап құлпырсын(оң қолды жоғары көтеру)  
® Нұрын сыйлап біздерге (екі қолды жоғары көтеру)  
® Көкте мәңгі күн тұрсын(екі қолды төбеге көтеру)  
® Нұр сыйлаған күн ыстық (қолды жаяды)  
® Ыстық бізге кең өлке (оң жаққа карау керек)  
® Ыстық бізге тыныштық (сол жаққа қарау)  
® Біз тілейміз сіздерге бейбіт өмір тыныштық  
® (қолды кеудеге қоямыз)  
  
6. Сұрақ.  
Сен де қоғамның мүшесісің, жеке тұлғасың жасөспірімдер арасындағы жат қылықтардың өршу себебі неде және осы қоғамға өзіңнің қосқан үлесің қандай?  
  
Өздеріңізге белгілі адам баласы стрестік жағдайларға жиі душар болады. Мұның бәрі баланың психикасына әсер етіп, эмоционалдық жай - күйі бұзылады, әртүрлі ситуацияларға тап болады. Сондықтан өз ұстанымын жоғалтпай қандай жағдайда болса да эмоцияға берілмеуі тиіс.  
7. “Өзіңді тереңірек тани біл”  
® Қарбыз  
® Жүзім  
® Құлпынай  
® Шабдалы  
® Алма  
® Шие  
® Қара өрік осы жемістерден өздеріңізге ұнағанын таңдаңыздар.  
  
Қарбызды ұнататындар орнықты адамдар. Олар шиеленіске, жанжал, дау - дамайға бара бермейді. Еш уақытта еш нәрсеге шағымданбайды. Тұрмыс пен көңіл күйін тек қана өз күшімен жақсартуға ден қояды. Отбасында да үлгілі, артық ауыз сөзі жоқ. Кейде табандылық жағы ғана жетіспейді.  
Жүзімді ұнататындар өзінің де, өзгенің де сырын сақтай білетіндер. Бірақ мұндай тұйықтық, кейде шектен асып кетеді де, ел ондай адамдарға сенімсіздікпен қарауы мүмкін.  
Құлпынай ұнатсаңыз, сіз көңілді, қонақжай адамсыз. Елмен тіл табыса аласыз. Сізге сыпайылық тән, талғамыңыз нәзік. Ешкімге тәуелді емессіз. Дегенмен қызғаншақтығыңыз жоқ емес.  
Шабдалыны ұнататын адамдар көпшіл, кез - келген адаммен тіл табыса алатын ашық жарқын болып келеді. Сізден сыпайылық пен мәдениетті адамның белгілері айқын аңғарылып тұрады. Тек бір кемшілігіңіз - қиындықтарды ауыр көтересіз, кейде оларды жеңуге дәрменсіздік танытасыз.  
Алма өте ұнайтын болса, жігерлі, бірақ аздап ескі көзқарастағы адамсыз. Өз бастығыңызға берілгенсіз, оның қандай тапсырмасын болса да, жан сала тиянақты атқаруға тырысасыз. Аздап ақын жанды, өз - өзіңізге риза адамсыз.  
Шиені ұнатсаңыз, мінезіңіз жұмсақ, кішіпейілсіз. Өзгеге қуанышпен жақсылық жасау үшін кейде өзіңізге зиян келтіріп алуыңыз мүмкін. Өтірік - өсек сөзге жоқсыз, есесіне анекдоттарды ұнатасыз. Ал махаббат жөнінде сәби тәріздессіз, сізді оп - оңай өкпелете салуға болады.  
Қара өрікті ұнататындар өз атына айтылған сынды көтере алмайтындар. Олармен достық, жолдастық қарым - қатынас орнату да қиын болады.  
8. Тренинг – жаттығу «Байқағыштық»  
Жұптасып отырамыз, оң жақтағы адам көзін жұмады, сол жақтағы адам бір затын жасырады, соны табамыз.  
  
9. Қорытынды. Бала ата - ана өмірінің жалғасы. Бала тәрбиесі қызығы мен қиыншылығы қатар жүретін күрделі құбылыс. Біз сіздермен жанұядағы ата - ана бала арасындағы қарым – қатынас жақтарын тануға, талқылауға тырыстық. Бүгінгі сабақ барысында ауқымды ой - пікірлеріңізді ортаға салдыңыздар. Баланың ыстық - суығына күймейтін, жақсылығына сүйінбейтін ата - ана жоқ шығар. Бүгінгі ұл - ертеңгі әке, ол әкеге қарап өседі. Бүгінгі қыз - ертеңгі ана, ол шешеге қарап өседі, бойын түзейді. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші – ата – ана.  
Ендеше, қолымыздағы алтынымызды жақсылап тәрбиелейік және біздер олардың ең басты үлгі болар бейнесі екендігімізді ұмытпайық.  
  
10. Пікір білдіру. Релаксация.

«Өз - өзіңді танысаң - істің басы» тренинг – сабақ.

Мақсаты: оқушылардың өзін - өзі тануына, өзінің не нәрсеге қызығушылығы, қабілеті бар екендігін анықтауға бағыт беру. Өз - өзіңді тани білсең ғана көздеген мақсатына жете алатындығын ұғындыру. Адам өмір жолының маңызды құрамдасы ретіндегі өзін - өзі тану туралы түсініктерін кеңейту. Әр адамның қайталанбас тұлға екендігін есте тұта отырып, өзін - өзі түсіну, өзін - өзі бағалай білу және өзін - өзі тәрбиелеу туралы халық даналығымен таныстыру. Өзін - өзі тәрбиелеу үрдісінде рухани құндылықтардың қайнар көзі – халықтық тағылымдардың тәжірибесінен тәлім ала білуге баулу.

Күтілетін нәтиже: тренинг - сабақ барысында берілген ақпараттарды игере отырып, өз - өзін тани алуы, өз мүмкіншіліктерін білуі. Оқушының ойлау аймағының шексіз екендігін көрсете отырып, өз - өзін түсінуге, бағалауға баулу. Байқампаздыққа жетелеу.  
  
«Дүниедегі ең оңай нәрсе – біреуге ақыл айту, ең қиын нәрсе – өзіңді - өзің түсіну» (Әл – Фараби).  
Жоспары:  
І. Кіріспе сөз.  
ІІ. «Мен кіммін» тренингі  
ІІІ. «Мен қандаймын» жаттығуы.  
ІҮ. «Өзіңді ғана емес, өзгені де таны» жаттығуы.  
Ү. «Өз ұстазыңызбен қарым – қатынасыңыз қалай?» жаттығуы.  
ҮІ. Қорытынды:  
  
І. Кіріспе сөз.  
«Өзін - өзі» тану курсы қазіргі таңда ғылыми жаңа бағыт болып табылады. Оның стратегиялық бағдары, тұлға болып қалыптасуы, дүние жүзілік көзқарасын кеңейту, әлеуметтік – экономикалық тапсырмаларды, күнделікті өмірдегі көкейкесті мәселелерді шешу, қарым - қатынас жасауға тағы басқа бағытталған.  
Тұлғаның өзін - өзі тануының негізгі құрамдас бөліктерін эксперименттік түрде анықтау мақсатымен оның төрт негізгі аумағын және олардың параметрлерін бөліп қарастырсақ, оларды төмендегідей көрсетуге болады.  
1. Тұлғаның мотивациялық аумағы: мінез - құлықтың және іс - әрекеттің мотивтері, әлеуметтік қажеттіліктер.  
2. Белсенділік аумағы: интерналдылық, инициативтілік, өзіне - өзі сенімділік, өзін - өзі таныту.  
3. Тұлғаның құндылықтық - мағыналық аумағы: құндылықтық бағдарлар, өмірдің мағынасы мен мақсаттары.  
4. Тұлғаның этникалық өзіндік санасының аумағы – этникалық жаңсақ нанымдардың негізінде қалыптасатын этномәдени сәйкестілік  
Р. С. Немов өзiн - өзi тануды психологиялық бiлiм негiзiнде қарастыра, маңызды қайнар көздерiн атап көрсетедi:  
1. Қоршаған орта: ата - ана, туған - туыс, достар т. б баланың іс - әрекетiне қарап баға берiп, ал бала сол берген бағаны сенiм ретiнде қабылдап, қандай да бiр өзiндiк баға бала бойында қалыптасады.  
2. Адам өз iс - әрекетiн өзгелердiң iс - әрекетiмен салыстыра бағалауы.  
3. Өзiн - өзi тану мен өзгенi тану көбiнесе әртүрлi өмiрлiк жағдайлардан, әртүрлi тесттер арқылы жүзеге асыруға болады.  
  
ІІ. «Мен кіммін» тренингі  
Мақсаты: «Мен кіммін? деген сұраққа жауап беру. Өз есімдерін ұнату арқылы өзін бағалауға үйрету.  
Бәрімізде адам болғандықтан, есім беріледі. Есімді қоярда бізден ешкім саған осы есім ұнай ма? деп сұрамайды. Сондықтан кей кездері өз есімдеріміз ұнамай қалып жатады.  
Көзін жұмып ұнататындықтарын саусақпен көрсету. 1 саусақ – мүлде, 2 саусақ – ұнатпау, 3 саусақ – қанағаттанарлық, 4 саусақ – ұнатамын, 5 саусақ - өте қатты ұнатамын.  
Өз есімдеріңді елестетіңдер. Мүмкін сендер оны жазу күйінде немесе сурет күйінде көретін шығарсыңдар. Ол қандай үлкен бе? Кіші ме? Оның түсі қандай? Дыбыс естисіңдер ма?  
Біз өзіміздің бағыт – бағдарымызды анықтап, өзімізді ғана емес, қоршаған ортадағы адамдар өміріне де араласып, ұлы адамдар өмірінен, мінез-құлқынан, жүріс - тұрысы, яғни бір сөзбен айтқанда жақсы қасиеттерінен үлгі - өнеге алып отырсақ нұр үстіне нұр болар еді. Осы мақсатта қазір «Өзіңді ғана емес, өзгені де таны» атты жаттығуы жүргізіледі.  
  
ІІІ. «Мен қандаймын» жаттығуы.  
Өз мінезіңізді жаңа қырынан білгіңіз келеді ме? Мына кішігірім тесттен өтіп көріңіз.  
Саусақтарыңызды айқастырып ұстаңыз. Жоғарыда қай қолдың саусағы қалғанына назар аударыңыз. Нәтижелерін қағазға жазып отырыңыз. Егер жоғарыда оң қолдың саусағы болса, қағазға "2", сол қолдың саусағы болса, "1" деп жазыңыз.  
Жалған нысананы көздеңіз. Көздегенде қай көзіңіз ашық қалды? Сол болса "1", оң болса "2" санын жазыңыз.  
Қолыңызды кеудеңізде айқастырыңыз. Қай қол үстінде қалды? Сол болса "1", оң болса "2" санын жазыңыз.  
Шапалақтаңыз... Жоғарыда қай қол қалды? Сол болса "1", оң болса "2" деп жазыңыз.  
  
ІҮ. «Өзінді ғана емес, өзгені де таны» жаттығуы.  
Ойын шарты: Оқушыларға ауылға еңбек сіңірген адамдардың суреттері беріледі. Балалар осы кісі туралы, оның өзіне үлгі, өнеге боларлық ісі, мінез – құлқы туралы әңгімелейді.  
  
Ү. «Өз ұстазыңызбен қарым – қатынасыңыз қалай?» жаттығуы.  
Біз бағанадан бері сынып оқушыларымен жұмыстар жүрігіздік. Енді күделікті сынып өміріне етене араласып, тәрбие мен білімді ұштастырып отырған сынып оқытушыларының сынып оқушылары туралы қаншалықты жақсы білетіндігін байқау мақсатында, яғни оқушы мен оқытушы қарым – қатынасы қандай екендігін тексерейік.  
Жүргізілу жолы: Сыныпқа сабақ беретін мұғалімдер алдын – ала төмендегідей сауалдарға жауап толтырады. Мұғалім осы сыныптағы бір оқушыны таңдап алып, сол оқушының атынан сауалдарға жауап береді.  
Менің есімім  
Менің сүйікті түсім  
Менің сүйікті ісім  
Менің аяқ - киім өлшемім  
Менің сүйікті әнім  
Менің сүйікті фильмім  
Осындай сауалдар үлгісі сынып оқытушыларынан алдын – ала алынып қойылады да, оқушылар жауабымен салыстырылады.  
  
ҮІ. Қорытынды. Адамның өз «Менін» сезіне бастауын Абай атамыз тілімен айтқанда, кісінің өзіне - өзі ұдайы есеп беруінен, өзін - өзі аңғара, байқай алу қабілетінен көрінеді. Біріншісі - өз бойындағы берекесіздіктен, екіншісі – тұйықтықтан, үшіншісі – ұялшақтықтан арылғысы келеді. Жоғарыда өздерін біраз кемшіліктер туралы, көптеген жақсылықтар туралы айтып өттіңдер. Бәріміз де пендеміз, жаратылыста кем – кетіксіз адам болмайды, дегенмен шындап қолға алса, адам мінезінің сөзсіз өзгеретіндігі жаңалық емес.  
Адам ғалам, ғажайып жеке - дара,  
Жан құмары – ізденген мәңгі сана.  
Өзіңді - өзің танысаң – істің басы,  
Түзеген өз ғаламын болған дана.

Өзіңді сүю – өмірді сүю (коррекциялық сабақ)  
Мақсаты: Қатысушылардың өзін – өзі тануына, өз қадірін өзі білуге, өзін сыйлауға, өзгелердің көзқарасына тәуелді болмауға, өзін – өзі рухани жетілдіруге, өмір сүруге құлшынысын арттыру.  
«Менің көңіл - күйім» жаттығуы.  
Мақсаты: Қатысушылардың өз көңіл – күйлерін орынды, дәл жеткізе білу дағдыларын жетілдіру.  
Оқушылар көңіл – күйлеріне байланысты смайликтерді таңдайды. Бұдан сабақ басында оқушылар бойында қандай көңіл - күй басым екендігін анықтауға болады.  
«Австралияның жаңбыры» жаттығуы.  
1. Адамдарға көңіл - күй тудыра алатындай сәлемдесе аласызба?  
2. Сіз әрдайым ұстамды, сыпайысыз ба?  
3. Қарсылықты тура білдіресіз бе?  
4. Сіз берген сөзіңізде тұра аласыз ба?  
5. Өз сыныптастарыңызға жиі бұйрық бересіз бе?  
6. Сіз адамдармен қатаңдық танытпастан, паңданбастан қатынасқа түсе аласыз ба?  
  
«Мен ғажаппын» жаттығуы.  
- Мен осы өмірге келуіммен кереметпін.  
- Мен сияқты бұл өмірде ешкім де болған емес, болмайды.  
- Мен ғажаппын, кереметпін.  
- Менің күш - жігерім көп, денсаулығым мықты.  
- Мен өмірді сүйемін, өмір мені аялайды.  
- Мен тамаша жанмын.  
- Мен айналама бақыт шуағын шашамын.  
- Мен мақсатыма жетемін.  
- Менің қолымнан бәрі келеді.  
  
«Өзіңді сүю» кеңесі.  
1. Өзіңді сынай берме.  
2. Өзіңді үрейлендіріп, қорқыта берме.  
3. Өзіңе – өзің мейірімді, жұмсақ және шыдамды бол.  
4. Өзіңнің сана - сезіміңе мейірімді болуды үйрет.  
5. Өзіңді мақтауға үйрен.  
6. Өзіңді сүю - өзіңді қолдау екенін ұмытпа.  
7. Өзіңнің кемшін жақтарыңды сүйе біл.  
8. Өз денеңн күтім жаса.  
«Өзіңе сенімділік неден құралады» кеңесі.  
Луиза Хейдің кеңесі («как исцелить свою жизнь Новосибирск 1996»).  
  
Жағымды ойлауға үйрену. Жақсы нәрсе туралы ойлап, соны күту, соған сену. Өз ойыңда үйлесімділік пен тепе - теңдікті құра отырып, біз де соны өмірден таба бастаймыз.  
Өзің туралы жағымсыз ойлардан құтылу. Сіздің саналы түрдегі өзіңізді мейлінше жақсы емеспін деген сеніміңіз, сіздің іс - әрекетіңіз бен қылықтарыңызды басқарады да, әрдайым ол өмірде көрініс береді.  
Өзіңді сүй. Біз өзімізді бар жанымызбен сүйіп және өзімізді құрметтесек, сонда өз іс - әрекеттеріміз бен қылықтарымызды қоштаймыз, біз адамдармен ең ғажап қарым - қатынас тудыра алатындай, жаңа қызықты жұмыс табуға мүмкіндік беретіндей, дене салмағымызды тұрақтандыра алатындай, денсаулығымызды нығайта алатындай, денсаулығымызды нығайта алатындай етіп ақылымызды нақты ұйымдастыруды құрамыз. Өзіңді қабылдау және өзіңді қоштау - бұл жағымды өмірлік өзгерістер жасаудың кілті.  
Өзіңді неғұрлым азырақ сынауға тырыс. Сын біз құтылуға тырысып жатқан сол ой бейнелеріне тоқтау сап қояды.  
Өз жеткен биігіңізді өзіңіз теріске шығармаңыз және басқалардың теріске шығаруына жол бермеңіз. Мұны балалар керемет орындайды. Өмірдегі бар жақсы нәрсе өзіңнің сыртқы «Меннен» айырмашылығы болатын ішкі «Менді» қабылдаудан басталады. Біздің жүрегімізде барлық планетаны емдеп жазарлық махаббат жетерлік екенін ұмытпаңыздар.  
Өз бойыңыздан жақсы қасиеттерді іздеңіз. Осыдан сіздің өміріңізде айтарлықтай прогресс басталады. «Мен өзім дегенің бәрін қолдаймын» деген жаттығу бар. Сіз мұны неғұрлым көбірек айтсаңыз, соғұрлым жақсы болады.  
Басқалардың сіз туралы айтқанына көп көңіл бөлмеңіз. Әр адам - қайталанбас және ерекше. Біз осы планетаға біреуге ұқсау үшін емес, өзімізді көрсету, жеткізе білу үшін келгенбіз.  
  
Ақиқатты тани біл...  
Кісінің имандылығы кісі сыйлауынан көрінеді. Адамның ақыл - парасаты, мәдениеті мен тектілігі мінез - құлқынан көрінеді. Мұхаммед Пайғамбар.  
Адамдарды танып білудің ең жақсы тәсілі – өзін - өзі тану. Сатья Саи Баба  
  
Өзіңді өзің басқара алмасаң, өзгені де басқара алмайсың. Халық даналығы  
  
Адам өміріндегі ең қажетті білім - өзін - өзі тану. Бернар Фонтенель  
  
Өзіңді өзің таны. Өзін - өзі тану өте қиын. Фалес  
  
Кімде - кім өзін сүйсе, туысқандарын сүйсе, өз елін сүйсе, әсіресе, адам баласын бауырым деп білсе, сол адамды ізгі атаймыз. М. Жұмабаев  
  
Өзіңді - өзің танысаң – істің басы. Ш. Құдайбердіұлы  
  
Ең қиыны өзіңді - өзің тану, ең жеңілі - басқаға ақыл айту. Фалес  
  
Әр адам – өзінің ішкі дүниесінің көрінісі. Марк Цицерон  
  
Тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне апат әкеледі. Әл - Фараби  
Осындай нақыл сөздерді оқып, мазмұнын ашып, оқушылардың өз пікірлері мен ойлары, ұсыныстары тыңдалады.  
Сабақ соңындағы «Менің көңіл - күйім» жаттығуы арқылы кейінгі оқушылардың көңіл - күйіндегі өзгерістерді анықтауға болады.