**Аяқталмаған сөйлемі бар карточканы алады да, өз сөздерімен аяқтайды.**

*Карточкадағы сөйлемдер:*

Ең үлкен қорқыныш – бұл...

Мен мынадай адамдарға сенбеймін...

Мен ренжимін, егер...

Мен ұмытпаймын, егер...

Маған көңілсіз, егер...

Егер маған дауыс көтерсе, мен...

Мен қарсыласқанда...

Егер мен сенімсіз болсам, онда...

1. **«Өзіңді – өзің бағалау» тесті**

**Түсіндірме:**Оқушыларға тест парақшасы беріліп, шкала бойынша толтыру ұсынылады. Дембо – Рубинштейн әдістемесі бойынша өзіне сенімділігін бағалау. Кез-келген адам өз қабілеттілігін, мүмкіндігін, мінезін т.б. қасиеттерін өзінше бағалайды. Адам сапасының өсу деңгейі әр түрлі, ол адамзат қоғамында ең төменгі дәрежеден, ең жоғары нүктеге дейін бағаланады, сендер төмендегі берілген 7 қасиет бойынша өзіңіздің қасиеттеріңізді 100 балдық шкала бойынша бағалаңыз және әрбір шкалада қасиетіңіздің байқалу деңгейін белгілеңіз. Осыдан кейін әр шкала бойынша балдарды қосыңыз және 7 санына бөліп, орташа арифметикалық мәнін табыңыз.

1. **Денсаулық;**
2. **Ақыл, қабілет;**
3. **Мінез;**
4. **Бақыттылық;**
5. **Ұқыптылық;**
6. **Ішкі дүниесі;**
7. **Сенімділік.**

Өз – өзін бағалау     деңгейі

|  |
| --- |
| ***45 балдан төмен*** |
| **Өзін – өзі бағалау деңгейі төмен**  Сіз өзіңіздің мүмкіндіктеріңізді тым төмен бағаламайсыз. Сырт көзге көріне бермесе  де, өзіңізге өзіңіз сенбейсіз. Сіздің мүмкіндіктеріңіз сіз ойлағаннан жоғары |

**45 тен 75-ке дейін**

**Өзін – өзі бағалау тепе – тең**

Сіз өзіңізді жеткілікті реалистік тұрғыда бағалайсыз және өзіңіздің бағаңызды жақсы білесіз

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***75 – 100***  **Өзін – өзі бағалау аса жоғары**  Сіз өзіңізді және мүмкіндіктеріңізді асыра бағалауға бейімсіз. Бұл адамдармен қарым –қатынаста белгілі қиындық тудыруы мүмкін.  **Коллаж «Менің таңбам»**  *Психолог*: 15 ғасырдың екінші жартысында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын мақтан тұтқан. Бұл таңбадан адамның жеке ерекшеліктерін, отбасы жетістіктерін, мінезін білуге болған. Таңба – негізгі қалқан болып табылған. Қалқан – қиын кезде қорғаныш, көмекші. Қазір әрқайсысымыз өзімізге таңба жасаймыз. Ол үшін сендер таңба бейнесі бар парақтар аласыңдар, ол бес бөлікке бөлінген. Сендер ең бірінші нені істей аласыңдар, соны бейнелеу керек. Екіншіден - өздеріңді жақсы сезінетін жер (отбасы, мектеп, достарыңның ортасы, т.б.). Үшіншіден – ең үлкен жетістігім. Төртіншіден – сенімді үш адам. Осының бәрін сөз, сурет, символ арқылы көрсетіңдер. Бесіншісінде - өзің туралы естігің келетін үш сөз.  15 минут уақыт беріледі.  Мен жақсы істей аламын  Өзімді жақсы сезінетін орта  Қатысушылар қалаулары бойын-ша өз жұмыстарын көрсетеді.  Өзімді жақсы сезінетін орта  Мен жақсы істей аламын  **Жүргізуші:** Біз дайындаған жұмыс өзімізге көмектеседі. Осыны әр-қайсысымыз есімізде сақтауымыз керек:  - ішің пысқан кезде өзің істей алатын  Мен сенетін үш адам  Ең үлкен жетістігім  жұмысты еске түсіру;  **жалғыздықты сезгенде өзіңнің** ойларыңды бөлісе алатын адамдарды еске түсіру;  - өз жетістіктеріңді еске түсіріп, сенімді  түрде тағы қандай жетістікке жете алатының туралы ойлан;  - өзіңе жайлы, демалатын жерді ойла;  - Өзіңді нашар сезінгенде, ренжіп, қорыққанда, қапаланған кезде рухыңды көтеру үшін өзі туралы естігің келетін үш сөзді дауыстап айт.  **IV. Жаттығу: «Әрі қарай не?»**  **Жүргізуші:** Қазір сендерге өзің туралы сөздерді дауыстап, әрі сенімді айтуды ұсынамын. Ал, басқалар айтқанда бұл сөздер қалай естіледі?  Бұл сөздерді әрбіреуің айтуларың керек. Әркім кімге айтқысы келсе, соған айтады. Бұл сөзді әрқайсыларың естулерің керек. Рахмет.  Қатысушылар шеңбер бойымен өз ойларын айтады.  бұл сөздерді өзің айтқанда не сездің?  Бұл сөздерді өзің біреуге айтқанда және басқа адам саған айтқанда қандай айырмашылық болды?  осы айтылған сөздерге лайық болу үшін не істеу керек?  **Психолог:** Шынымен, бұл сөзді өзің туралы естігің келсе, өзіңді түсініп, жұмыс істеуің қажет. Мысалы, денсаулық туралы ойлауға болады. Тағы бір ұсыныс, массаж. Бір-біріңнің артыңнан шеңберге тұрыңдар. Алдында тұрған адамның басына қолыңды жайлап қойып, массаж жаса, иығын уқала. Енді арқаны шымшып, алақанмен сыйпа.  Мен сендердің жақсы көңіл-күйде екендеріңді көріп тұрмын. Өз ойыңмен бөлісу өзіңді жақсы түсінуге көмектеседі. Қолдарыңнан ұстап, ақырын сөйлесіп көріңдер, көздеріңді жұмыңдар, қол ұстасыңдар. Енді естіген дауыстарды тануға тырысыңдар. Көздеріңді ашпай, оң және сол жақтағы алақанға көңіл бөліңдер. Ал, енді денелеріңде бір кішкентай өте мейірімді бөлік бар деп елестетіңдер. Ол бөлік өте бақытты. Бұл бөлікті өздерің деп елестетіңдер. Тағы да қол ұстасыңдар. Бір-бірлеріңнің сезімдеріңді түсінуге тырысыңдар. Көздеріңді ашпаңдар. Рахмет.  **V. Рефлексия.**  1. Біздің сабақтан өздеріңе қандай жаңа нәрсе алдыңдар?  2. Сендерге не ұнады, не ұнамады?  3. Қалай ойлайсыңдар, таңба нашар көңіл-күйді жеңе білуге, өз күшіңе сенімді болуға көмектесе ме?  **VІ. Қоштасу «Шеңбер бойымен қол соғу»**  **Психолог:** Сендердің таңбаларыңның екінші жағы таза, сондықтан қоштаспас бұрын мен сендерге бүгінгі күннің ұранын сыйлағым келеді. Оны таңбаның екінші жағына жазуға болады. Кімге қандай ұран бұйыратынын білмеймін, бірақ бір сөз өмірді өзгертеді немесе өмірлік серік болады. Ұран түрлі-түсті кішкентай таңбалар сыртында орналасқан. Қатысқандарыңа рахмет, барлығыңа жақсылық тілеймін.  Қатысушылар қалаулары бойынша өз жұмыстарын көрсетеді.  **Психолог:** Біз дайындаған жұмыс өзімізге көмектеседі. Осыны әр-қайсысымыз есімізде сақтауымыз керек:  Мен сенетін үш адам  Ең үлкен жетістігім  - ішің пысқан кезде өзің істей алатын  жұмысты еске түсіру;  Өзім туралы естігім келетін үш сөз  **жалғыздықты сезгенде өзіңнің** ойларыңды бөлісе алатын адамдарды еске түсіру;  - өз жетістіктеріңді еске түсіріп, сенімді  түрде тағы қандай жетістікке жете алатының  туралы ойлан;  - өзіңе жайлы, демалатын жерді ойла;  - Өзіңді нашар сезінгенде, ренжіп, қорыққанда,  қапаланған кезде рухыңды көтеру үшін өзі туралы естігің келетін үш сөзді дауыстап айт.  **ӨМІРШЕҢДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ**  ЖІГЕР деген – **МЕН**  КҮШ деген **– МЕН**  МАХАББАТ деген – **МЕН**  КЕШІРІМ деген – **МЕН**  ҚҰДІРЕТ деген – **МЕН**  ДАНАЛЫҚ деген- **МЕН**  ДЕНСАУЛЫҚ деген – **МЕН**  ЖАРҚЫНДЫҚ деген – **МЕН**  БАР ҒАЖАЙЫП деген – **МЕН**  БӘРІ ДЕ МАҒАН БАЙЛАНЫСТЫ,  БӘРІ ДЕ МЕНІҢ ҚОЛЫМДА! | | |
|  | | |
|  |  |  |
|  |  |  |