Мен саған сенемін

*Өзіңе сен, өзіңді алып шығар,*

*Еңбегің мен ақылың екі жақтап*
*Абай*

І. Ұйымдастыру кезеңі.
ІІ. Негізгі бөлім.
«Сіздің көңіл-күйіңіздің түсі қандай?» жаттығуы
«Поезд» жаттығуы
«Сенімділік» жаттығуы.
«Мен саған сенемін» жаттығуы
«Сергіту сәті» жаттығуы
Құлап бара жатқан адамды демеп жіберсең? –
Жүгі ауыр адамға көмек берсең? –
Адасқанға жол көрсетсең? –
Келген қонақты ілтипатпен қарсы алсаң? –
**ІІ. Негізгі бөлім.**
«Сіздің көңіл-күйіңіздің түсі қандай?» жаттығуы
Қатысушыларға табақшада түрлі-түсті конверттер ұсынылады. Әр адам өзіне ұнаған түстегі конвертті алады. Конверттің түсіне байланысты әр түстің мінездемесі жазылған.
Көк. Сіз зат пен оқиғаның мәніне жетіп, өзіңізде қалыптасқан пікірді айтады екенсіз. Егер қажет болса, бұл ойыңызды еш бүкпесіз, тіке айта аласыз. Сонымен бірге күрделі жағдайларда не істеуді білмей абдырап, саспайды екенсіз. Сондықтан да, қиын сәттерде құрбыларыңыз, достарыңыз сізбен ақылдасады.
Көк түс сізге күнделікті шаршап шалдығудан, басыңыздың қатуынан аулақ болуға көмектеседі. Сізге көкшілі бар киім кию де, жатын бөлмеңіздің қабырғасын көкшілмен бояп қою да ұнауға тиіс.
Жасыл. Сіз аяғыңыздан нық тұрғансыз, әр нәрсеге байыппен қарауыңыз айналаңызда болып жатқан оқиғаларды қалт жібермеуге мүмкіндік береді. Сіз жақын жуықтарыңызға қамқор болып, достарыңызды демеп жүреді екенсіз, сондықтан да сізде достар көп.
Сіз осы жақсы қасиеттеріңізді дамыта түсу үшін жасылы бар қағазды, жасыл түсті сабынды және жасыл түсті иіссуын пайдаланып жүргеніңіз жөн.
Қызыл. Сізге алға ұмтылыс, ізденіс тән. Өміріңізде сіз бір мақсатты алға қойған болсаңыз, сол жолдан таймай алға ұмтылады екенсіз. Бірақ мұндай ұмтылыстың қиын жақтары да бар. Сол үшін қай мақсатты алға қойсаңыз да оның орындалуы мүмкін бе, жоқ па деп ойлап алғаныңыз жөн.
Өйтпесеңіз кей жағдайда қалт басып, сәтсіз қадам жасауыңыз мүмкін.
Өзіңіздің алғырлығыңызды, алға ұмтылғыштығыңызды білдіре жүру үшін киім-кешегіңізде қызыл түсті пайдаланғаныңыз дұрыс.
Сары. Сіздің өзіңізде күн сәулесісіз. Барлық жандармен тамаша қатынаста жүресіз. Сіздің жүрісіңізде күлкі, жылы қабақ жұртты сізге магниттей тартады. Құрбыларыңызға сан жетпейді. Жұмыс орнында бастығыңыз сізді бағалайды, ал сіз әріптестеріңізбен айқай-шуға бармай, жақсы қатынас орнатып жүресіз. Көп жан сіздің достығыңызды пайдалануға тырысады. Бірақ сіз іштей оларға деген өкпеңізді «ренжітіп алам» деп айтпай жүресіз.
Әркімде нашар көңіл-күй болатынын білетін кезіңіз жеткен сияқты. Сондықтан да өз проблемаңызбен бөлісіп, жүрегіңізге түскен ауыртпалықты жеңілдеткеніңіз абзал.
Ашық сары түсті көйлек кисеңіз, үйде сары түсті орамал, сары түсі бар ыдыс-аяқ көңіл-күйіңізді көтере түспек.
Ашық көк. Басқалардың қажетіне қарай білуге талпынады. Ол адамға ізденгіштік, еңбекқорлық тән, ақылы мол.
Қызғылт сары. Әнді жиірек тыңдағанды ұнатады және ол адамдар жанын жадырататын күндерді аңсайды екен.
Көгілдір. Бұл адамдар ұйықтар алдында бүгін қанша адамды күлдіргенін, ренжіткенін естеріне алып, жасаған іс-әрекеттерінің барлығына талдау жасап, қатесін мойындап отырады екен.
«Поезд» жаттығуы
Ойын ортада жүргізіледі. Ең алдымен 1-2-ге санап шығуымыз керек. 1-нөмірдегілер қолдарын 1 рет соғып, аяқтарымен еденді 2 рет тарсылдатады, ал 2-нөмірдегілер 2 рет қолдарын соғып, 1 рет аяқтарын еденге тарсылдатады.
Қозғалыс, қимылдар осылай қайталана береді, яғни поездің жүру дыбысы естіледі.
Рефлексия
Сіз қандай сезімде болдыңыз?
Уақыты: 10 минут
«Мен саған сенемін» жаттығуы.
Жұпқа бірігеміз. Бір-біріңізге қарама қарсы орналасыңыз. Азғантай уақыт бір-біріңіздің көздеріңізге тіке қарап, тыныш отырыңыз. Енді бір-біріңізге «Мен саған сенемін, өйткені…» деп сөйлемді жалғастырыңыз. Мысалы: «Мен саған сенемін, өйткені сен ешқашан маған жаман сөз айтпайсың». 1 сөйлемнен айтылады.
Рефлексия: Қазір не сезіндіңіз?
Сізге орындау қиын болды ма?
Уақыты: 10 минут
Сергіту сәті
Қорытынды:
**Тренингті аяқтау жоралғысы**
Мен өзіме сенемін (қолын жүрегінің тұсына қояды)
Мен саған сенемін (қолын көрші мұғалімнің иығына қояды)
Сен де өзіңе сенесің (қолын көрші мұғалімнің иығына қояды)
Және мен де өзіме сенемін (қолын жүрегінің тұсына апарады)