

***“Мейрімді болса жүрек,
орындалар тілек»***

психологиялық тренинг

Тренингтің мақсаты:

✳ *Ұжымдастар арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, өзін-өзі тану, құрметтеу.*

✳ *Өзін-өзі тану, өз мінез-құлқына есеп беру
Көңіл-күйлерін жақсарту, көтеру*

✳ **Жоспары:**

✳ **1. «сәлемдесу»**

✳ **2. ой жинақтау**

✳ **3. «рөлге ену» жаттығуы**

✳ **4. стрестен арылуға арналған «мәреге жет» жаттығуы**

✳ **5. «сурет салайық жаттығуы**

✳ **6. Релаксация**



Сәлемдесу жаттығуы

Мақсаты: өзін таныстрып, өз бойындағы жағымды қасиетін айтуға үйрету.

Шарты: Оң және сол жақ көршілеріңізбен құшақтасып амандасамыз. арқаларын тигізу арқылы.

Тренингке қатысушылар шеңберге тұрып, өз есімерін атап, осы есімнен басталатын қасиетін айтады.



“Ой жинақтау”

Қай жануарды бірінші байқадың?
Логикалық тест



«Піл» - Жомарт адамгершілігі жоғары жансыз.Сіз үнемі үздік болуға талпынасыз.Кеудемсоқтық қасиетіңіз де жоқ емес. Жұрт сырттай сізбен тіл табысу қиын деп түсінеді.сіз үнемі белсенді жұмыс атқарасыз.бірақ өзімшіл емессіз.

Сіз өз әлеміңізді әдемілендіру үшін тынбай жұмыс жасайсыз.Сіз біреуді жаныңызға жара салғанша жақсы көресіз.ал, содан кейін де жақсы көруден танбайсыз. Сіздің ісіңіздің қадіріне жетіп жүрген жандар аздау.



Жылқы – еліктіргіш және шыншыл адамсыз . Сіз біреуге көмектесуге қашан да даяр тұратын жауапкершілігі жоғары жансыз. Сіз адал жұмыс жасауды жақсы көресіз. Қандай да бір жұмысты өз міндетіңізге алудан қашпайсыз. Сіздің мінезіңіз көпке ұнамды . Сізде үнемі көптің көңілінен шығатын қызықты әңгіме таусылмайды.



Ит – ақылды ойшыл жансыз. Сіз сөзсіз ой адамысыз. Сіздің идеяңызбен ойларыңыз өте маңызды. Сіз жалғыз қалғанда көп ойға берілесіз. Өзіңізді үнемі ой үстінде жүретін жандармен сұхпат құрудан қашпайсыз. Сіз өзіңіз дұрыс деп жасаған нәрсені жасайсыз. Оған көпшілік бір ауыздан келісе қоймауы да мүмкін.



Маймыл – Зерек жансыз. Сіз өз ортаңызда сирек кездесеін жалғыз адамсыз. Сізбен қатар тұрар жан жоқ. Тіпті сізбен салыстыруға тұрарлық жан да...сізді көбі дұрыс түсіне бермейді. Сондықтан ондай жандардың ісі сізді үнемі ренжітеді. Сізге жеке кеңістік құру қажет. Шығармашылығыңызды байыта түсіңіз. Өйткені жұрт сізді шығармашылығыңыз үшін де қадірлейді.



Мысық – сенімді жансыз. Сіз тәуелсіз жансыз. «бәрін өзім жасаймын» деген қағиданы ұстанасыз. Тек өзіңізге ғана сенесіз. Сіз жақындарыңыз үшін қалай сенімді болудың құпиясын білесіз. Жұрттардан бар тілеріңіз – олардың адал болуы. Өйткені сіз адал адамдарды ғана бағалайсыз, шындықты сүйесіз.



Тышқан – мейрімді және сезімтал жансыз. Сіз адамдармен оңай қарым-қатынас орнатасыз. Досыңыздың саны көп, олардың өмірін жақсарту үшін қолыңыздан келгендін аянып қалмайсыз. Сіз бар жерде кейбіреулер өздерін артық сезінеді. Сіз махаббатқа сенесіз, онсыз өмірдің мәні жоқ деп ұғасыз.



«Рәлге ену» жаттығуы



«Мәреге жет» ойыны

Мақсаты: стреустен арылу

Шарты: қатысушылар қатарласа қолдарын мықтап ұстап тұрады
аяқтарын
скочпен байланады кедергімен мәреге жеуі шарт .

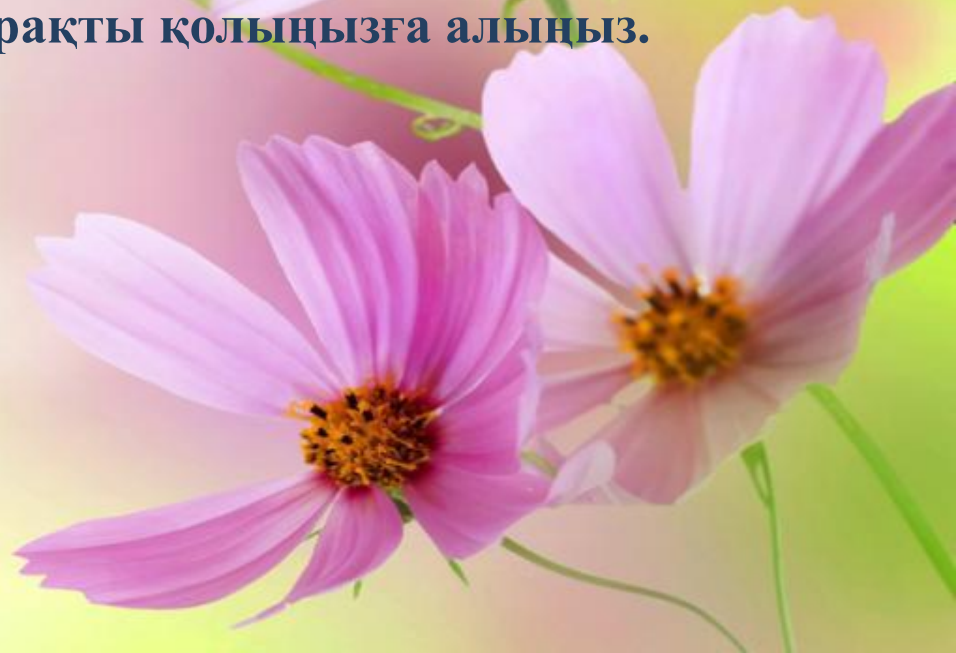
скочпен байланады кедергімен мәреге жеуі шарт .
аяқтарын

Шарты: қатысушылар қатарласа қолдарын мықтап ұстап тұрады

“Сурет салайық жаттығуы”

« Қолыңызға парак алыңыз, оны төбеңізге қойыңыз. Екінші қолыңызға қалам алыңыз.

Параққа үлкен шеңбер сызыңыз. Осы шеңбер ортасына кішкентай арал салыңыз. Аралдың қасына екі – үш пальма салыңыз. Сол жағына жүріп қайықтың суретін салыңыз. Енді қайтып келіп пальманың қасына өзіңді жатқызып салыңыз. Сонан соң паракты қолыңызға алыңыз.



“Релаксация”



ara_zhora_ara_zhora_(mp3co.000).mp3



Назарларыңызға
рахмет!
Бүхмелі

