

"Әрбір бала - бір әлем"



Әлеуметтік педагог: Ш.Қ.Ерғалиева
Педагог-психолог: Е.Б.Ошанов

▣ **Мақсаты:**

қатысушылардың психологиялық денсаулықтарын сақтау және оны күшейту, психоэмоционалды жағдайларын өзгерте алу дағдыларын қалыптастыру, дау-дамай жағдаяттарын конструктивті шешу жолдарын үйрету, ата-аналарымен қарым-қатынасты нығайту.



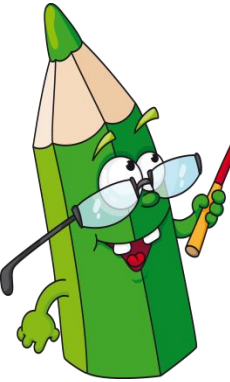
▣ Міндеті:

дау-дамай жағдаяттарында психоэмоционалдык теріс көңіл-күй жағдайларын реттей алу дағдыларын қалыптастыру;
қатысушылардың өзіне тән қалыптасқан дау-дамайға жақын мінез-құлқын түзетуге көмектесу;
қатысушылардың ішкі ой-пікірін айтып, өзін-өзі дамытуына мүмкіндік туғызу.



Тренинг ережелері

- *Бір-біріңді тыңдау* – сөйлеп тұрған адамға қарау, оның сөзін бөлмеу. Біреу сөзін аяқтағаннан кейін келесі сөз алушы өз ойын айтпас бұрын алдыңғы сөйлеген адамның айтқанын қысқаша қайталай кетуге болады. Сөз алушы сөйлеп жатқанда үнсіздікті сақтау.
- *Мәні бойынша сөйлеу* – бұл кейде қатысушылар талқылап жатқан тақырыптан ауытқып кетеді. Мұндай жағдайда жүргізуші сөйлеушінің сөзін тыйғаннан гөрі мынандай сөздер айтады: «Мен түсінбедім, мұның тақырыпқа қандай қатысы бар? Бұл жерде не меңзеліп тұрғанын айтып кетсең?»



Тренинг ережелері

• *Сыйластық көрсету* – басқалардың өзіндік ойларымен санасу, оған қатысты бағалаудың болмайтындығы.

• *Нөл-нөл заңы* – барлық қатысушылар айтылған уақытта жиналуы.

• *Құпиялылық* – бұл жерде айтылған, болған нәрселер тек қатысушылардың арасында қалып қойылу қажеттілігі.

• *«Стоп» ережесі* – қатысушылардың жеке өміріне, өмірлік тәжірибесі жағымсыз емесе қауіпсіз емес болған жағдайда «стоп» сөзін айту арқылы тоқтату болып табылады.



Шаттық шеңбері

Мақсаты: беттегі нүктелерге әсер ету, оң және сол қолды ажыратуға үйрету, саусақтың, буынның қимылдарын қатайту.

Нұсқау: Қар жауып тұр. Бетіміз су болды.

Бетімізді сүртеміз. Бетімізге оқ қолмен, енді сол қолмен массаж жасаймыз.

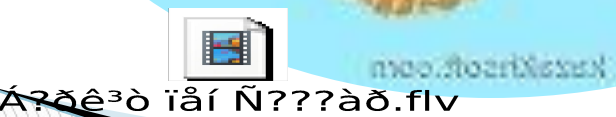
Енді үстіміздегі қарды түсіреміз, қағамыз. Аяғымыздағы қарды қағамыз. Топ-топ.

Жердан қарды аламыз, домалатамыз. Енді алысқа оң қолмен, сол қолмен лақтырамыз.
- Рақмет, орнымызға отырамыз.

«Көңіл күй» тренингі

- Балалар, көңіл – күй дегенді қалай түсінесіңдер?
- Олай болса, смайликтерді таңдап, қуанған адам, ренжіген адам, ашуланған адам, қорыққан адам бейнесін бет – бейнелеріңмен көрсетіп беріңдер.
- Балалардан сұрау: Сен қай кезде қуанасың? Қай кезде ренжисің? Қай кезде ашуланасың?
- Ата-анаға тапсырма: Балаңыз қуанса, ренжісе, ашуланса Сіз қандай әрекет немесе сөздер айтасыз?

Бүркіт пен сұңқар (бейнеүзік)





«Мені түсін» №1

Мақсаты: қатысушылардың өз бетінше жұмыс жасау дағдысын, мәтінді түсінуге игеруге талаптандыру.

Нұсқау: Әрбір қатысушыға белгілі бір сөздері сызылған мәтін таратылып, мазмұндау қажет. Сызылған сөздердің мәнін сипаттау.



«Мені түсін» №2

Мақсаты: ата-ана мен баланың бір-бірін сөзсіз мимикамен, ым-ишарамен түсінуі.

Нұсқау: Қатысушылар /бала мен ата-анасы/ екі-екіден бөлініп, бір-біріне берілген қағаздағы фразаларды түсіндіреді. Әбір қатысушы жасырылған, сөзсіз түсіндірілген сөйлемді ұғынып, не туралы екенін айтып беруі қажет.



«Жаза білейік»



Мақсаты: спастикасы бар балалардың жағдайын түсініп, қатысушыларды сол деңгейге түсіру, моторикасын дамыту.

Нұсқау: Әр қатысушыға оңқай болса сол қолмен, керісінше солақай болса, оң қолмен жазуды бастырып шығу ұсынылады.

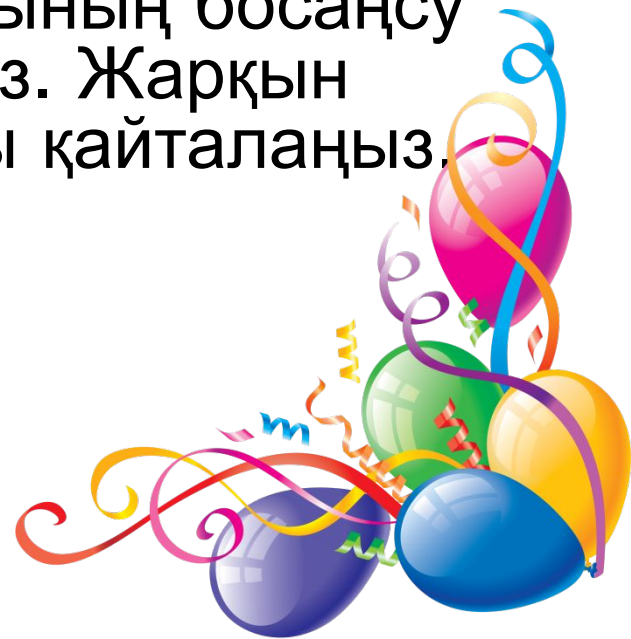
«Үрмелі шар»

Мақсаты: бұлшықеттердегі қарбаластықты басқара алуға үйрету.

Нұсқау: Шеңберге тұрыңыз, ауаны жинай қолыңызды жоғары көтеріңіз, көзіңізді жұмыңыз.

Өзіңізді ауа толтырылған үрмелі шар деп елестетіңіз. Сол күйде 1-2 минут тұрыңыз.

Кішкентай саңылау пайда болады. Баяу түрде ауа шығарылады, сонымен қатар денеміздегі бұлшықеттер босаңсиды: қолдың буындарын, иық бұлшықеттерін, мойын, аяқ буындарының босаңсу жағдайын сезінгеніңізді есте сақтаңыз. Жарқын көңіл-күйге жеткенге дейін жаттығуды қайталаңыз.





«Менің әлемім»

Мақсаты: тренинге қатысушылардың ішкі ой-пікірін айтып, өзін-өзі дамытуына мүмкіндік туғызу.

Нұсқау: Әр қатысушыға бір-бір таза ақ парақ таратылады. Олар өзінің ішкі түйсігімен, өз еркімен газет журналдардың ішіндегі ұнаған суреттерді қиып желіммен жабыстырады. Содан соң ір адамның жасаған коллажын көріп талқыланады. Оның қандайкүйде екенін, мақсатын, арманын, болашағын болжауға болады.

**Әлем - дархан, саяландар,
Бәріңе де орын бар,
Қорған емес, салтанатты
Сәнді сарай соғыңдар.
Ей, адамдар, сендер тату,
Сендер тату болыңдар!**

М. Мақатаев

**ӘРҚАШАНДА АҚ ТІЛЕКТІ,
МЕЙІРІМДІ ЖҮРЕКТІ
БОЛАЙЫҚ!**



**Ықыластарыңа рахмет!
Осымен тренинг аяқталды.**

