

Батыс Қазақстан облысы Теректі ауданы
Долинный ауылы
Чапаев ЖОББМ

Тақырыбы: Адами қарым – қатынас ізгіліктері

Өткізген: мектеп психологі А.Рскалиева



Мақсаты:

- 1. Өзара жақсы қарым-қатынас жасауға, кездейсоқ жағдайлардан шыға білетін, эмоциясын ситуацияға пара-пар етіп көрсете білу іскерлігін қалыптастыру;*
- 2. эмоционалдық тұрғыда көңіл-күйлерінің орнығып, жұмысқа қабілеттері арттыру;*
- 3. Психологиялық кеңестер беру*





Сәлемдесу “Жүректен-жүрекке”

*Оқушыларға алма
парақтарына*

*қатысушыларға жақсы тілектер жазады.
Сосын шеңбер бойына тұрып, өз жылуын
сездіріп, бір-бірінің қолына алақандарын
тигізіп, тілектерін оқиды.*

2-жАТТЫҒУ

Тренингке қатысушы оқушыларға әр түрлі сапа қасиеттері ұсынылады. Берілген жаттығу жеке орындалады, ал оның қорытындысы топпен талданады. Әрбір қатысушы өзінің бойында жетіспейтін сапа түрлерін таңдап, осы қасиеттердің мағынасын түсіндіреді.

3-ЖАТТЫҒУ

- *Орындыққа жайлы отырып, денемізді бос ұстаймыз, демімізді мұрнымызбен ішке тартып, демді сыртқа шығарар кезде қатты бар дауыспен*
- *“А” - дыбысын айтыңыз. Ол бүкіл денеңіздің сауығуына көмегін тигізеді;*
- *“Е” - қалқанша без жұмыстарына әсер етеді;*
- *“И” - миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді;*
- *“О” – жүрекке, өкпеге әсер етеді;*
- *“У” – асқазан маңындағы ағзаларға әсер етеді;*
- *“Я” – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;*
- *“М” – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;*
- *“Х” – ағзаның тазаруына көмектеседі;*
- *“ХА” – көңіл-күйді көтеруге әсер етеді.*

Психикалық жүйке қысымын босаңсыту жаттығулары:

- 1. Релаксация (босаңсу);
- 2. Дене қимылдарын жасау;
- 3. Кір жуумен айналысу;
- 4. Ыдыс жуу;
- 5. Газетті майдалап жыртып, қиқымдарын жұмарлап алып, қоқысқа тастау;
- 6. Газет қиындарынан өз көңіл-күйін жапсыру;
- 7. Дауыстап ән салу;
- 8. Бірде дауыстап, бірде ақырын айқайлау;
- 9. 10 рет терең дем алу;
- 10. Тілдің ұшымен тістерін ішкі жақтан санап шығу.

Сергіту сәті
Тест: Жарқын
жүзді адамсыз
ба?



Бұл картинада қыстың бір белгісі бейнеленген, яғни негізгі элементтердің контуры салынған. Бұл картинаны сіздің көзқарасыңыз бойынша алай болу қажет, солайша етіп аяқтаңыз. Маңыздысы, сізге адамның суретін салу керек.

Сергіту сәті Тест: “Жарқын жүзді адамсыз ба?”



Тест кілті

-Егер сіз қар үйінділеріне басты назар аударсаңыз, оларға штрихтар мен көлеңкелерді салсаңыз, онда сіз дәл осы уақытта өзіңізді бақытты сезінуде емессіз. Сізді бір ойлар алаңдатуда, сізді бір ойлар алаңдатуда, сіздің басыңыз қара ойларға, ал жаныңыз – уайымға толы.

-Егер сіз қара, түнерген бұлттың суретін салсаңыз, онда сіз нағыз пессимист адамсыз. Сіз мінезіңіз нашар, өте ашулы адамсыз. Сіздің ыңғайызды табу қиын, өйткені сіздің үнемі ешнәрсеге көңіліңіз толмайды. Сіз өмірдің сәттеріне қуана білмейтін адамсыз, кез келген ақ нәрседен қараны көріп тұрсыз.

-Егер сіз үйді басты азарда ұстап, оған мұржасынан түтін шығып жатқанын салсаңыз және үйдің терезесінен жарық көрінсе, онда сіз жарқын жүзді, бақытты адамсыз. Сіздің өмірдегі басты құндылығыңыз – бұл сіздің үйіңіз, жақындарыңыз және достарыңыз. Сіз осы аталғандардан өзіңіздің өміріңізге күш-қуат аласыз. Сіз өмірдің сәттеріне қуана білетін, өмір сүре білетін тұлғасыз.

-Егер сіз шыршаға басты назарды аударсаңыз, бұл сіздің жарқын жүзді, шынайы адам екендігіңізді білдіреді. Бұл сіздің бүкіл әлеммен байланыс жасауыңыздың бірден бір құралы. Сізді айналаңыздағылар жақсы көреді, өйткені сіз көңілді, белсенді адамсыз.

-Ауадағы қарлар – бұл сіздің жағымды, жақсы әсер қажетсінетіндігіңізді білдіреді, күнделікті өмірдің күйбегіңінен басқа дүниені аңсайтындығыңызды білдіреді.

-Егер сіз адамды шыршаның жанына салсаңыз, бұл сіздің күш-қуатыңыздың көптігін, шаршамайтын адам екендігіңізді білдіреді.

-Егер адам үй мен шыршаның ортасына салсаңыз, сіз бір нәрсені қажетсінесіз, яғни сізге өмірлік мақсат қою керек немесе біреуді сүю қажет.

-Егер адам үйдің ішінде орналасса, онда сізге демалу қажет. Сіз рухани және физикалық тұрғыдан шаршағансыз.

9 профилактикалық ереже, австралиялық мамандардың ұсынған әдістері.

1. Аптадағы жарты күнді өзіңізге ұнайтындай етіп өткізіңіз, суға жүзіңіз, билеңіз. Демалып, қыдырыңыз немесе бақтағы орындыққа отырыңыз. Өзіңізді тек қана жұмысқа арнағанды тоқтатыңыз.
2. Күніне бір реттен кем емес өзіңізге ең қымбат адамға жылы сөз айтыңыз. Оның сізге де сондай жауап қайтаратындығына еш күмәніңіз болмасын.
3. Аптасына 2 немесе 3 рет дене жаттығуын жасаңыз. Жаттығулар адамды мезі ететіндей болмасын, егер жаттығудан кейін сізге душ қабылдау керек болса, онда сіз бір нәрсені дұрыс істемедіңіз немесе жаттығуды дұрыс жасамадыңыз.
4. Суды көбірек ішіңіз (спиртті сусын емес) денені қалыпты ұстау үшін күніне 1-1,5 литр су ішу қажет.
5. Аптасына бір рет өзіңізге зиянын тигізетін іспен де айналысып көріңіз (мысалы тәттілер жеу арқылы диетаны «сәл сәл» бұзуға болады немесе әдеттегіден ерте немесе кеш жатыңыз). Өзіңізді бақылауда ұстаңыз, егер бұл әдеттерді қайталай беріп дағдыға айналдырып алсаңыз, онда сіз ипохондрик (ешкімнің айтқанын елемейтін адамдар) боласыз.
6. Өз өміріңізді бұзуға асықпаңыз. Сізге келген кейбір хаттар мен телефон қоңырауларына көңіліңіз соқпаса жауап бермей -ақ қойыңыз. Жұмысы жоқ кейбір адамдар сізге ұнамайтын және керек емес әңгімелерді айтып сіздің өміріңіздің минуттарын, сағаттарын ұрлауда, сөйтіп сізде стресстер туындауда.
7. Көңіл-күйіңіз түсіңкі немесе ашулы болсаңыз, күш қажет ететін жұмыс істеңіз, бақшада жұмыс істеп арықтарды тазалаңыз үй жиһаздарын ауыстырыңыз немесе үйдегі ескі ыдыстарды сындырыңыз немесе қала сыртына шығып айқайлаңыз. Бұндай әрекеттер адамды стресттен құтқаруға көмектеседі.
8. Күніне ең аз дегенде бір банан жеңіз. Онда барлық витаминдер, микроэлементтер бар, сонымен қатар оны энергетикалық құндылығы жоғары.
9. Өзіңізге жазатын қондырғысы бар телефон аппаратын сатып алыңыз (нөмір анықтауышы бар). Бұл сізге әрбір қоңырау келген сайын орныңыздан тұрмауыңыз үшін және сізге қажет барлық ақпаратты алу үшін қажет. Бұл әдістерді орындау арқылы сіз көптеген стресстерден аулақ боласыз.

Релаксациялық жаттығу

«Теңізге саяхат»

Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көңілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз бірқалыпты дем алып, асау толқындары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып сіз тұрсыз. Өз бойыңызды басқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз.

Күн сәулесі мен жеңіл самал сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.

Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сізге демалыс пен бақыт сыйлаған гажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Асықпай бұл орынмен қоштасыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз.

Рефлексия

- Қазір қандай күйдесіздер?
- Босаңсу жаттығулары қаншалықты нәтиже береді?
- Тренингтен алған әсерлеріңіз қандай?

*Тыңдағандарыңызға
рахмет!*

