

Көлбақа» тренингі

Мақсаты: Психологиялық қысымды түсіру. Өз көңіл күйін ашық көрсетуге үйрету. Көрнекті қимыл қозғалыс жасауға үйрету. Ауторелаксацияға үйрету.

Балалар орындыққа шеңбер болып отырады. Апайымен амандасып алады.

Тренер: Саламатсыздар ма, балалар?

Балалар: Саламатсыз ба, апай (бәрі)

Тренер: -Балалар біз бүгін кішкентай жасыл айналамыз...???

Балалар: -Көлбақаға!!!

Тренер:- Дұрыс , көлбақаға айналу үшін бәріміз бірге алтыға дейін санайық.

Балалар: 1-2-3-4-5-6ға, айналамыз бақаға!

Кішкентай көлбақалар көлшікте оянып, әрқайсысы өз жапырағында отырып, бір-бірімен амандасады. Көршісінің алақанын алақанымен ұрады.

-Ал енді бақалар ояну үшін жоғары қарай керілейік. Кім ұзын? Кім кішкентай.

-Балалар қолдарын жоғары, екі жаққа, аяқ ұшына тигізеді.

-Иығымыз құлағымызбен, жауырынымыз бір-бірімен амандасады. Жаттығу орындалады.

Тренер: Бақалар бір-бірімізге ат қойып танысып алайық.

Ква-ква, бақылдауық бақа, су бақа деп ат қойып алады.

Тренер: Бақалардың қарны аша бастады. Кәне бәріміз ашыққан көңіл күйді, ашығу сезімін көрсетейікші.

Балалар: Мұнайған кейіп танытып ішін түртеді.

Тренер: Кім біледі бақалар немен коректенеді?

Балалар: Шыбын-шіркеймен.

Тренер: Оны аулау үшін тығылу қажет.

Балалар:-тығылып жемтігін аулап жеген қимыл іс әрекет көрсетеді.

Тренер: Барлығың тамақтандыңдар ма?

Балалар: -Іштерін сыйпалап, күлімсірейді.

Тренер: Ал енді жатып тынығуға, демалуға болады. (Денені босаңсытатын әуен қойып былай дейді)

Күн жарқырап тұр.Көлбақалар көзін жұмып тәтті ұйқыға кетуде. Олар ұйықтап жатыр.

Балалар: -Кілемге жатып, аяқ –қолды кеңінен жайып жатады.

Тренер: Көлбақалар оянды. Ары-бері асыр салып ойнай бастайды.

Балалар: Кілемде ары-бері ойнап асыр салады.

Тренер: Көлбақалар неден қорқады?

Балалар: -Аққұтаннан

Тренер: -Аққұтан, Аққұтан.

Балалар: Аққұтаннан қорыққан кейіп көрсетіп бір-біріне жақындап, дірілдеу сезімін көрсетеді.

Көлбақалар аққұтаннан қорқып бөлме ішінде ойнай бастайды.

Тренер: Кенеттен жаңбыр жауып кетеді. Жаңбыр дыбысын салып балалар алақанын ысқылайды, саусақтарын тысырлатады.

Балалар.Жаңбырдан тығылып алақанымен бетін жабады.

Тренер: Жаңбыр басылған шығар, қанекей бақылап көрейік.

Балалар: Алақанының арасынан сығалап қарайды.

Тренер: Міне қайтадан күн шықты!

Балалар: -Қуанып секіре бастайды.

Тренер: -Ал енді қайтадан сүйкімді балақайға айналатын кез келді!

Балалар: Бәріміз бірге санаймыз.1-2-3-4-5-6ға , айналайық балаға!

Тренер: Балалар сендерге ойын ұнады ма?

Балалар: Ия

Тренер: Сендерге не ұнады?

Балалар: Не ұнағанын айтады.

Тренер: Жарайсыңдар!!!

Балалар:-Алақандарын шапалақтатып, бір-бірінің басынан сыйпайды.

Тренер: Келесі кездескенше сау болыңдар балалар!

«Гүл тренингі»

Мақсаты: Қиялды дамыту. Денедегі қысымды түсіру.

Сәлеметсіздер ме, балалар?

Тренер: Бүгін сіздермен гүл ойынын ойнаймыз. Гүлдермен танысамыз. Олардың қалай өсетіні бақылаймыз. Гүлдің қандай болатын бәріміз білеміз бе?

Балалар: Білеміз!!!

Тренер: Үйімізде, терезе алдында, ауламызда гүлдер бар ма?

Балалар: Ия, бар.

Тренер: Гүлдер қандай?

Балалар: Өте әдемі

Тренер: Біз сол гүлдердің қалай өсетінін білеміз бе?

Балалар: Ия, су құйсақ өседі.

Тренер: Алдымен гүлдің тұқымын жерге егеміз. Сосын су құямыз, солай ма балалар.

Балалар: Ия

Тренер: Жарайсыңдар, балалар. Ендеше бәріміз жерге жүрелеп отырып, тіземізді құшақтап дөңге айналайық. Күннің қызуымен дән басып көтеріп әдемі гүлге айналады. Кәне бәріміз, күннің жылы шуағын сезініп, дән өсіп басын көтеріп тамырлана бастады. Басымызды күнге қарай көтеріп, мойнымызды созып, қолдарымызды жапырақ сияқты жайып қимыл көрсетеміз. Бойын тік ұстап күнге қарап гүлдің ашылған бейнесін көрсетеміз. Күнге қарап күлімсіреп, гүл күлтешелері жасалған көрнекіліктерді төбесіне қойып әдемі гүлдерді бейнелейді.

Қандай әдімі гүлсіңдер, иістері қандай тамаша! Балалар, біз гүлдерді кімдерге сыйлаймыз?

Балалар: Мерекеде анамызға, туылған күндерде құрбымызға сыйлаймыз!

Тренер: Өте дұрыс айтасыңдар! Гүлдерді көргенде қандай сезімде боласыңдар?

Балалар: Қуанышты.

Тренер: Керемет көңіл күйіміз көтеріліп, қуанып қаламыз. Әсіресе, сыйлыққа гүл алғанда ерекше қуанамыз. Гүлдер –көз қуанышымыз екен ия, балалар. Үйде бөлме гүлдеріне, ауладағы бақша гүлдеріне қарасасыңдар ма?

Балалар: Ия, су құямыз. Әдемі иісі шығады. Ауа тазарады.

Тренер: Гүлдер қай мезгілде өседі екен?

Балалар: Күн жылынып, жаңбыр жауғанда.

Тренер: Көктемде өседі екен ,ия. Олардың түстері қандай болады екен?

Балалар: Түрлі-түрлі, қызыл, сары, ақ

Тренер: Тамаша!

Гүлдер, гүлдер ақ гүлдер,

Қызыл, сары, шөк гүлдер.

Қуанышқа бөлейді,

Құшақ-құшақ көп гүлдер.

Балалар , сендерге ойын ұнады ма?

Балалар: Ия, ұнады.

Тренер: Жарайсыңдар балалар! Келесі кездескенше сау болыңыздар!

«Туған күн» тренингі

Мақсаты.Қарым-қатынас және қабылдау дағдысын дамыту.

Тренер: Сәлеметсіздер ме,балалар?

Біз бүгін сіздермен «Туған күн» тренингін өтетін боламыз: Дайынбыз ба, балалар?

Балалар: Ия дайынбыз!

Тренер: Кәне , бәріміз шеңбер болып ортаға жиналайықшы.

Біз өз туылған күндерімізді білеміз ба?

Балалар: Ия, білеміз.

Тренер: Туылған күндерімізде сыйлық алған ұнай ма?

Балалар: Ия, ұнайды.

Тренер: Туылған күнде тағы қандай тілектер айтылады?

Балалар: Атам,Әжем,Анам,Әкем, туыстарымыз жақсы тілектерін айтады.

Тренер: Қандай тамаша! Әдемі тілектер айтылады.Сыйлықтар сыйлайды.Көңіл күйіміз көтеріледі. Керемет емес пе? Ендеше «туған күн» тренингін бастаймыз! Сонымен бүгін кімнің туылған күні?

Балалар: Аяланың туылған күні

Тренер: Туған күнде күлімдей түс,

Жүзіңнен нұр кетпесін.

Армандарың орындалып,

Бар жақсылық беттесін.

Балалар, кезекпен бәріміз Аялаға әдемі тілектер тілейікші.

Балалар: Тілектерін айтады.

Тренер: Қандай әдемі тілектер.Енді балалар Аялаға сыйлық ұсынайықшы. Кәне кім қандай сыйлық сыйлар екен? Біз ыммен ишарамен, қимыл іс әрекетпен « пантомимо» ойынын ойнаймыз. (Балалар ыммен сыйлық ұсынады) Қандай сыйлық ұсынғанын ,Ал, сыйлықты Аяла дұрыс қабылдады ма, әлде қандай сыйлық алғанын түсінбеді ме? Кейін айтып береді.

Тренер: Нұрәділ сен Аялаға қандай сыйлық сыйладың?

Нұрәділ: -Гүл сыйладым.

Тренер: Аяла сен Нұрәділдің гүл сыйлағанын түсіндің ба?

Аяла: Ия.

Тренер: Алуа сен құрбына не сыйладың?

Алуа: Торт сыйладым.

Тренер: Аяла сен Алуаның не сыйлағанын түсіндің бе?

Аяла: Жоқ, түсінбедім. Коробкадағы құпия сыйлық деп ойладым.

Тренер: Аяла сыйлық алғанда қандай көңіл күйде болдың?

Аяла: Қуанышты

Тренер. Ендеше, қуанышты көңіл күйді көрсетіңіздерші.

Балалар: Қуанышты , күледі.

Тренер: Балалар. Егерде туған күнге шақырмай қойса, сыйлық бермей қойса қандай көңіл күйде боламыз?

Балалар: Мұңайған. Ренжіген көңіл күйді көрсетеді.

Тренер: Жарайсыңдар ,балалар! Егерде бір-біріңмен бір нәрсеге таласып қалсаңдар, қандай көңіл күйде боласыңдар?

Балалар:Тұнжыраған, ашуланған, жылаған көңіл күйді көрсетеді.

Тренер: Ойй жарайсыңдар, балалар! Ендеше біз бір-бірімізбен ренжіспей тату-тәтті ойнау үшін не істеуіміз керек екен.

Бір-бірімізді жақсы көруіміз керек. «Мен сені жақсы көремін» ойынын ойнайық.

Балалар: бір-бірімен құшақтасып,бір-біріне мен сені жақсы көремін.Сен менің досымсың дейді.Бір-бірінің қолынан ұстап шеңберді айнала қуанып ойнайды.

Тренер: Балалар: бүгінгі ойындар сендерге ұнады ма?

Балалар: Ия, ұнады.

Тренер: Келесі сабақта кездескенше сау болыңыздар!

«Паровоз» «тренингі

Мақсаты: Баланың бағдарлану, бірлікке жұмыс жасауына, топта көңілді орта қалыптастыруына арналған

Тренер: Сәлеметсіңдер ме, балалар? Бүгін сіздермен «паровоз» ойынын ойнаймыз. Кәне бәріміз паровозға жалғанған вагондарға мініп алып үлкен қалаларға сапар шегеміз. Ал, кәне кеттік. Вуп чик-чик, вуп чик-чик, вуп чик-чик.

2-3 рет айналып келген соң, балаларды шеңбердегі орындыққа отырғызып, сыйқырлы доп ойынын ойнаймыз.

Мен допты кімге ұсынсам, допты алған бала өз есімін айтып танысып аламыз. Барлық баламен осылай танысып шыққан соң, Рольдік гимнастика ойынын ойнаймыз.

Айнаға да қараймын,

Шашымды да тараймын.

Ерте тұрып азанда,

Мен мектепке барамын.

1. Осы шумақты айтады.

2. Өте жылдам автомат сияқты айтады

3. шетелдік тәрізді айтады

4. робот тәрізді айтады

5. сыбырлап айтады

6. өте жәй тасбақа сияқты айтады.

Тренер: Ой - й й Жарайсыңдар, балалар!

Енді балалар кәзір біз қорқақ қоян сияқты жүріп көрейікші.

Тренер көрсетеді, балалар қайталайды.

2. Қорқақ қоян, арыстан, сәби, қария сияқты жүреді.

3. Шегіртке, бақа, ешкі, маймыл тәрізді секіру

4. Тордағы құс, гүлдегі ара, атпен жүру кейпін келтіреді.

Тренер: балалар сендерге ойын ұнады ма?

Балалар: Ия, ұнады. Өте қызықты болды.

Тренер: Жарайсыңдар. Келесі кездескенше сау болыңыздар..

«Айна» тренингі

Мақсаты: Қиялды дамыту, кеңістікті бағдарлауды, ересектер қимылын қайталау, іскерлікті дамыту.

Тренер: Сәлеметсіздер ме? балалар.

Бүгін сіздермен «Айна» ойынын ойнаймыз.

Біз айнаға қарағанда кімді көреміз?

Балалар: Өзімізді көреміз, түрімізді көреміз.

Тренер: дұрыс айтасындар. Сұлулығымызды көреміз. Өзіміздің жүріс-тұрысымызды, бейнемізді көреміз.

Ендеше мен кәзір сендерге АЙНА болып тұрамын. Өртүрлі аңдар кейіпінде, бейнемізді көреміз, бірге қайталаймыз.

Аю бейнесін көріп, қайталаймыз.

Тренер: Айна болып тұрады.

Аю: Мен аюмын, аюмын,

Қара орманда жайылдым.

Көрінгенді көзіме,

Жеп қоюға дайынмын!

Балалар: Қимылды қайталайды.

Тренер: Мен түлкімін, түлкімін,

Бар қулықтың кілтімін.

Кәмпит жесе балалар,

Жыбырлайды құлқыным.

Балалар: Қимылды қайталайды.

Тренер: Мен қоянмын, қоянмын,

Таңмен ерте ояндым.

Бойым биік өссін деп,

Сәбізді жеп тоямын.

Балалар: Қимылды қайталайды.

Тренер: Мен қасқырмын, қасқырмын,

Көптен бәрі аш жүрмін.

Аң біткеннің барлығын,

Жеп қоям деп састырдым.

Балалар: Қайталайды.

Тренер: Арыстанмын алысқан,

Жолбарыспен шабысқан.

Айбатымнан қорыққан,

Қашып кетер алыстан.

Жарайсыңдар балалар, керемет қимыл жасайды екенсіңдер.

Енді балалар сіздермен бірге «**Жар**» ойынын ойнап көрейік.

Мақсаты: Қарым-қатынасты нығайту, ұйымшылдыққа үйрету, жанашырлық сезімін дамыту.

Ортаға бір сызық сызылады. Сызықтың оң жағында 4-5 бала тізбектеліп тұрады. Ал сол жағында бір бала биік таудың шетінде тік жардан құлап кетпей өту сияқты сезімді көрсетеді. Аяқ ұшында жүріп, балалардың қолынан ұстап жүреді. Достарымен бірге қуанады. Достарының көмегімен биік тік жардан құлап кетпей өткен кездегі сезім әсерімен бөліседі.

Сіздерге ойын ұнады ма, балалар?

Балалар: Ия, ұнады.

Тренер: Ойында сендер не ұқтыңдар?

Балалар: Айнадан аңдар бейнесін көрдік. Тауға шыққандай болдық. Құлап кетпеу үшін абайлап асықпай жүруді үйрендік. Досымызға көмектестік.

Тренер: Жарайсыңдар, балалар. Осыменен сабағымыз аяқталды, келесі кездескенше.

«Тасбақа» тренингі

Мақсаты: Баланы өз әрекетін бақылауға, үлкеннің нұсқауын түсіну және тыңдауын меңгерту. Денедегі қысымды түсіру.

Тренер: Балалар біз кәзір кішкентай тасбақа ойынын ойнаймыз. Ол үшін біз өзімізді өзеннің, көлдің жағасында күнге қыздырынып ойнап жатқан тасбақа болып елестетеміз. Күн шуағын төгіп тұр. Тасбақаға жылы және жайлы. Қол аяқ босаңсыған. Кенеттен күннің бетін қара бұлт торлап жаңбыр жауып кетті, Тасбақа өзін жайсыз сезініп, аяғын, қолын, мойынын жинап жиырыла қалады. Балалар тасбақа сияқты жиырыла қалады. Бұлт сейіліп, күн қайта жарқырайды. Жылы және жайдары. Тасбақа қайта босаңсып, аяқ-қолын, мойынын жазады. Босаңсыйды.

Жарайсыңдар, балалар! Бәрің керемет тасбақа бола білдіңдер!

Енді бәріміз бірге «**Қарлығаш психогимнастикасын**» жасайық

Қарлығаш керілді (Қолымызды жоғары көтереміз)

Қолын жазды. (Қолымызды екі жаққа жазамыз.)

Еңкейді. (Төмен қарай иілеміз, қолымызды төмен түсіреміз)

Шайқалды, (екі жаққа қарай теңселеміз)

Алтын кілт тапты да (Қолымызды айқастырамыз)

Үйіне қайтты (Қолды жоғары көтереміз де бір орында тұрып адымдаймыз).

Тренер: Енді балалар, «Қатып қал ойынын ойнап көрейікші.

Бәріміз ойнап жүреміз, нұсқау берілгенде бәріміз қатып қаламыз.

Енді бәріміз солдат болайықшы, бәріміз солдатша жүретін боламыз.

Енді бәріміз жұлдыз боламыз. Балалар жерге аяқ – қолдарын жан жаққа созып аспанға қарап жұлдыз сияқты жатады.

Тренер: Жарайсыңдар балалар, бүгінгі ойын сендерге ұнады ма?

Балалар: Ия, ұнады. Керемет көңіліміз көтерілді.

Тренер: Келесі кездескенше сау болыңыздар.

Тақырыбы: Әлсіз-мықты тренингі.

«Сәлем қоян» тренингі:

Мақсаты: Үрей сезімімен танысу, оны ым-ишарамен, пантомимикамен көрсету.

Тренер: Сәлеметсіздер ме, балалар? Бүгін бізге қонаққа жаңа қаһарман келді. Ол сондай қорқақ, бізден жасырынып қалды. Қазір сендерге бейнелеймін, ал сендер кім екенін табыңдар! Қоянның қалай секіретінін, сәбізді қалай жейтінін, қолын, құлағын көрсетеді.

Балалар: Қоян, қоян

Тренер: Дұрыс таптыңдар. Жарайсыңдар! Ал, қоян неден қорқады?

Балалар: Қасқырдан, түлкіден қорқады.

Тренер: Ендеше мен қасқыр, түлкі болып көрейін. Сендер қорқақ қоян болып көріңіздер.

Балалар: Қасқырды, түлкіні көріп дірілдейді. Қорыққан, үрейленген сезімді көрсетеді.

- Жоооқ, мен неге қорқуым керек! - деп қолын беліне таянып, алға қарай бір адым басып, Мен қасқырдан қорықпаймын! Мен түлкіден қорықпаймын! – деп батылданады.

Тренер: Ойыйййй жарайсың қоянжан. Сен өте мықты қоян екенсің ғой.

Ендеше «**Қоян**» жаттығуы жаттығуын жасайық.

Қоян-қоян- балалар қоянның отырғанын көрсетіп секіреді.

Кішкентай қоян-қолын еденнен қашықтау көрсетіп жүресінен отырады.

Ұзын құлақ- балалар қолдарымен құлақты көрсетеді.

Жылдам аяқ-Жүгіреміз

Қоян-қоян қимыл қайталанады.

Кішкентай қоян Сыбырдан қорқасың,

Балалар қолдарын бүрістіріп, үрейді бейнелейді.

Қоян-қоян- дірілдейді.

«Ұлу» жаттығуы

Мақсаты: Эмоциялық қысымды, агрессияны түсіру. Балада шапшаңдықты төмендету.

Тренер: Сәлеметсіздер ме, балалар? Сіздер білесіңдер ме?

«Ұлу не үшін құрбақадан қорқады?

Қауіп төнгенде ұлу не істейді?

Балалар: «Паровоз» сияқты бір-бірінің белінен ұстайды. Біз енді сіздермен бірге үлкен ұлу болдық. «Құрбақа» деп белгі берілгенде «Ұлу спирал сияқты жиырылып бір орында қатып қалады, қозғалмайды, қимылдамайды.

«Құрбақа» секіріп кетті белгісі берілгенде, балалар қолдарын босатып, жан-жаққа қарайды.

Тренер: Балалар енді біз өте ертеден келе жатқан «Соқыр теке» ойынын ойнап көрейік.

Нұрәділдің көзін байлап, қалған балалар жан-жақтан «мен мұндамын», «ку-ку», «ля-ля» деп Нұрәділге ұсталып қалмау үшін қашады. Нұрәділ асқан ептілікпен бір баланы ұстап алады, оның кім екенін табады. Кейін көзін шешеді. Ұсталған баланың көзі байланып ойын қайта жалғасады.

Жарайсыңдар, балалар. Ойын тамаша көңіл-күй сыйлады деп ойлаймын.

Балалар: Ия, керемет, қуаныштымыз.

Тренер: Келесі кездескенше сау болыңыздар!

«Түстер психологиясы»

«Түске қолыңды соз!»

Мақсаты: Зейінді дамытып, эмоциялық қалыпты жақсарту.

Тренер: Әртүрлі үрленген шарларды біріктіріп балалардан түстерін сұрайды.

Балалар: Қызыл түсті шар, Көк түсті шар, Сары түсті шар, Жасыл түсті шар.

Балалар шарлардың түстерін атап береді.

Тренер: Балалар қараңдаршы, қандай әдемі түстер. Түрлі түсті шарлар керемет көңіл күй сыйлайды екен.

Ендеше балалар «Сабын көпіршіктері» ойынын ойнайық

Мақсаты: Топтағы біріккендікті, зейінді дамыту, эмоциялық серпінді бақылау.

Тренер: Балалар шеңбер болып, бір-біріне тығыз орналасады. Қолындағы сабын көпіршігін үрлейді. Балалар үрленген сабын көпіршіктеріне қуана қол созады. Үрленген шарларды қуалап ойнайды.

Ойын қайталанғанда, кейбір шарларды «пах» деп жарып жібереміз.

Шар, үрлен!

Үлкен болып үрлен!

Осы бетте қалып,

«Жарылма!», -деп әндетіп ойнайды.

«**Жас ағаш**» жаттығуы

Мақсаты: Топқа жағымды қатынас орнату.

Нұсқау: Реалаксация музыкасы ойналып тұрады.

Жел бетімді еседі-қолымызды, бетімізді сыйпалаймыз.

Ағаштар шайқалады-тербелеміз.

Жел барған сайын бәсеңдейді- жай тербелеміз.

Бұтақтар төмендейді- қол төмен түсіп, бала кілемшеге жатады.

Тренер: Ойын ұнады ма; балалар: келесі кездескенше сау болыңыздар:

Тәрбиешілерге арналған тренинг

Тақырыбы: «Менің қоғамдағы орным»

1. «Сәлемдесу»

Әлем халықтарының сәлемдесуі. Моңғол халқының сәлемдесу рәсімі.

Нұсқау: Моңғол халқы амандасу рәсімінде «Хада» деп аталатын жасыл, ақ, көк түсті матаны ұсынады. Хада ұсынылған кезде келген қонақ оны екі қолымен алып, басын изеуі тиіс. Хада ұсыну мен алу рәсімі-үлкен ерекше құрметтің белгісі болып саналады.

2. «Баға беру»

Қатысушыларға суреттегі бейне (мықты танымал адамның бейнесін көріп, ол туралы мәліметтер беру ұсынылады. Суретке қарап тұрып ол кісінің жағымды, жағымсыз қасиеттерін айтып шығады.

3. «Шарлар» жаттығуы

Міндеті: Агрессияны көрсетудің қауіпсіз әдістеріне үйрету.

Мен сіздерге шар үрлеуді ұсынамын.

Мына үрленген шар-адам.

Ал, ішіндегі ауаны ашу мен түршігу деп елестетейік.

-Ашуланып, тітіркеніп жүрген адам байсалды, сабырлы бола ала ма?

-ашу кернеп, түршігу шардың ішін толтырғанда қандай күйге ұшырайды?

(Әрине балалар болғанда шар жарылар еді., өйткені олар өз ашуын басқара алмайды. Біреуді ұрып жіберу, айқай шығару, еденге басын сағып алуы мүмкін.)

-Үлкендер өз эмоциясын белгілі уақытқа дейін ғана ұстай алады. Сол уақытта шарларыңызды жіберіп қалыңыз, біздің не істейтінімізді сонда көреміз.

(Жан-жаққа аң ұрамыз, ситуациядан шығу жолдарын іздейміз, долданамыз, ал біреулер соңында депрессияға ұшырауы мүмкін.)

-Ашуды осылай шығару қауіпсіз болуы мүмкін бе? Неліктен?

-Шарды қайтадан үрлейміз. Ауа сыртқа шықпайтындай етіп мықтап ұстаймыз.

-Естеріңізде сақтаңыздар! Шар-бұл адам. Ішіндегі ауа-ашу-ыза.

-Біз өз ашуымызды бақылап қолда ұстай алатын болсақ, ешкімге зиянымызды тигізбейміз.

-Ал енді шардан кішкене ауа шығарып, қайтадан мықтап ұстаймыз. Сіздер шардың кішірейгенін байқадыңыздар ма?

- Ашуды осылай шығару қауіпсіз деп есептеуге бола ма?
- Өздеріңіз ашуды ақылға қалай жеңдіресіздер, ортаға салар әдістеріңіз болса, бөлісейік. Қәне кім айтады? Сіз ашуыңызды қалай басасыз?

4. «Мыжылған қағаз» жаттығуы

Сол қолымызбен А4 парағын умаждап, мыжып тастаймыз. Енді қайтадан сол мыжылған қағазды сол қолымызбен қалпына келтіреміз.

Не ұқтық? Кім қалай жауап береді?

Ақ қағаз-бала жүрегі (адам жүрегі) деп алатын болсақ. Оны ренжіту оңай, қалпына келтіру қиын екенін көрдік.

5. Тапсырма. Анаграммаларды шешу.

6. «Мюнстерберг» әдістемесі.

7. «Суретті тест»

Күннің суреті- қатысушы толық қанағаттанып көңілденді.

Бұлттың суреті- алған әсері төмен.

Жасыл шөптің суреті-ешқандай әсер алмаған.

Жаңбырдың суреті- көңілді жақсы әсер алған.

8. «Күннің шуағы» Қортынды

«Күннің нұрындай жайдары жүзімізбен « Күн шуағы» жаттығуын бір-бірімізге тілек айта отырып жүргізелік.

Әлемнің бір адамы ретінде ақ жүрегіммен сөз беремін.

Өзіме жанымдағыларға, күннің шуағын гүлдің нәзіктігін сыйлаймын.

Қараңғыны нұрландырамын, суықты жылытамын.

Кейде маған қиын болса да жасымаймын.

Әр күні жан-дүниеміді тазартуға тырысамын.

Менің жүрегім қуанышқа, махаббатқа , мейірімге бөленеді.

Келер күннің шұғылалы боларына сенемін!

Мен қатыгездікке қарсымын!

Тренингке қатысқандарыңыз үшін рахмет.

