***Тренинг жаттығуы «Әй жарайсың!»***

**Мақсаты:** Стресс кезінде сенімді қылықты қалыптастыру.

**Уақыты:** 10 минут

**Мерзімі:** 16.10.2014 ж.

**Сынып:** 11Ә

**Психолог:** Абдуалиева З.Н.

**Нұсқау:** Сіздер ішкі және сыртқы жағынан тұрып 2-і тонқа бөлінесіздер.Ал қазір мен сіздерге не істейтіндеріңізді айтамын. Екі шеңбер жасаңыздар: бірі ішкі, ал біреуін сыртқы шеңбердің қатысушылары өздеріне ішкі шеңберден серік тауып қарама-қарсы тұрып, менің дабылым бойынша бір-біріне өздеріңнің жетістіктерің туралы айтасыздар. Тыңдап тұрған кісі саусақтарын бүгіп тұрып серігінің айтқан әр жетістігіне «Әй, жарайсың!» **бір** деп айтады. «Әй, жарайсың!» **екі** деп әрі қарай жетістіктерін санап жалғастырады.Егер сіз өзіңіз туралы жаман ойласаңыздар қайраттанып жақсылықты айта беріңіз.

 Егер біреулеріңіз ұялып немесе сенімсіздік сезінсеңіз, іштеріңізден ***«Мен өзімді сүйемін!» «Мен дарамын!» «Мен өзімді сүйеиін, мен дарамын!»*** деп айтыңыз.Әрқашан ойыңызға өзіңіз туралы жаман бағалау келгенде, есіңізге түсіріңіз, сізге әлі де даму және даму қажет, сіз әлі мұратыңызға жеткен жоқсыз.

 Менің дабылым бойынша ішкі шеңбнр орнында қалады, ал сыртқы шеңбердегі қатысушылар сол жаққа бір қадам жасап, серіктерін ауыстырады.Ойын жалғасады.

**Талдау:**

Өзіңіз туралы көп жақсылықты есіңізге түсірдіңіз бе ?Өзіңізге кейде «Бұл менде өте жақсы орындалды» деп айтасыз ба ?Егер қателік жасасаңыз өзіңізге не айтасыз ?Неге өзіңіз туралы жақсылықты айту маңызды деп ойлайсыз ?Өзіңіздің серігіңізден не үйрендіңіз ? **Қорытынды:** Оқушылар тренинг басында өз жетістіктерін айтудан ыңғайсызданды. Сенімсіздік сезінсеңіз, іштеріңізден ***«Мен өзімді сүйемін!» «Мен дарамын!» «Мен өзімді сүйеиін, мен дарамын!»*** деп айтыңыз – дегеннее кейін барып, балалар өздерінің жетістіктерін айта бастады. Балаларға тренинг жаттығуы ұнады. Тренинг соңында психолог бұл жаттығудың өздеріне деген сенімділіктерін арттыруға байланысты жасалғанын және алдағы уақытта да осындай жаттығулар жүргізілетінін айтып қорытындылады.