**«Үлкенбөкен мектеп –балабақша кешені» КММ**

**Психолог: Конопьянова Асем Калымбекқызы**

**Тақырыбы: «Адам бақыты – өмірдегі үйлесімділік...»**

**Психологиялық сабақ (тренинг элементтерімен)**

**Мақсаты:** Өмір құндылықтарының мәнін ашу арқылы адам өмірінің сипаты мен тірлігі туралы ұғымдарын кеңейту.

Міндеттері:

* Өмір сырын түсіну, өмір сүру жолдары туралы ұғым беру;
* Өмірден өз орнын, өмірлік бағдарын айқындай алдуға баулу;
* Қиындықтарға қарсы тұра білуге тәрбиелеу;

**Сабаққа қажетті құралдар:**парақтар, фломастер, желім,қайшы, қарандаштар, журналдан алынған сурет қиықтары, аудио-видео материалдар, қағаздан жасалған кемелер, әлем теңізінің жобасы, экспериментке арналған құралдар

**Қатысушылар саны:** 22 оқушы  
**Көрсетілген уақыт:**45 минут

**Сабақ барысы**

**Кіріспе сөз.** Ұйымдастру кезеңі. 1мин.

Қош келдіңіздер Құрметті Оқушылар және қонақтар! Бүгінгі психологиялық сабағымызды бастауға дайын болсақ, орнымызға жайғасайық.

**Жаттығу «Сәлемдесу»2 мин**

**Уақыты:5 мин.**

Жаттығу мақсаты: қатысушылардың бір-бірімен амандасуы,бой жазу.

**Нұсқау:**Қазір сіздер бір-бірлеріңізбен вербалды емес қарым-қатынас тәсілдерін пайдалана отырып амандасасыздар. Мен сіздерге амандасу тәсілдерін айтып отырамын, ал сіздер орындап көріңіздер:

* Кезекпен сағат тілі бойынша оң жақ иықтарыңызбен қағысу арқылы
* Оң қолыңызбен оң жақтағы адамның басын сипау арқылы
* Аяқтарыңыздың ішкі жақтарымен екінші адамның аяқтарына қағыстыру арқылы

Рахмет!   
**Талдау:** Бір-бірлеріңізбен вербалды емес қатынаста амандасу қиын болды ма?

Әрине, амандасудың бұл түрі арқылы біз әдеттегіден тыс адамның тактильді қарым қатынасы арқылы бір-бірімізден жылулық сезімін сезе аламыз деп ойлаймын.

**Сабағымыздың ережесі:**

* сенімді қарым-қатынас жасау стилі;
* «осында және қазір» қағидасы бойынша қарым-қатынас;
* ойын ашық айту;
* бірін- бірісынамау;
* барлық жаттығуларға белсенді қатысу;
* бірін- бірінің сөзін бөлмей, белсенді тыңдау қағидасы. 1мин.

# II. Негізгі бөлім.

Бүгін біздің сабағымыздың тақырыбы:«**Адам бақыты –**  бұл өмірдегі үйлесімділік» деп аталады. Қазіралдарыңыздағы конверттерде мақалдардың, нақыл сөздердің, өлең жолдарының үзінділері берілген, қазір екі оқушыдан, яғни жұптаса отырып өлеңдер және мақалдардың мағынасын ашып беріңіздер. Уақыты: 10 мин.

1 Өмір дүние дегенің

Ағып жатқан су екен,

Жақсы-жаман көргенің

Ойлай берсең у екен

Абай

2 Өмір деген көк мұхиттың толқыны

Бір-бірімен жатқан шулап жалғасып

Бір-бірімен жатқан шулап арбасып,

О, толқындар, арпалысып, алға шық!

Ш. Сариев

3Өмір деген тұрады: таң мен кештен,

Ғұмырлы екі араны жанмен кешкен.

Құпия, жұмбақ, сырлы дүниеге,

Адамдар армен кетіп, Армен көшкен.

Қ. Мырзалиев

4Күніңді босқа өткізіп пе едің?

Тағдырың неге сыр айтты сараң?

Өмірдің барлық сәтсіздіктерін

Бақытсыздық деп кім айтты саған?

5Үйрет бүгін сұмдықтарды сүймеуге,

Ертең төтеп берер десең күйреуге

Бүгін үйрет жалаң аяқ от басып,

Ертең отқа лақтырса да күймеуге.

Ә. Тәжібаев

6Жарық дүние-ай,

Жаным-ай менің,

Ғажапсың!

Ғажапсың шіркін

Амал не, тезсің, аз-ақсың...

Мұқағали Мақатев

7Адам - өз өмірінің суретшісі. Ол өмірді сырлап бояуға, оған ажар, түр беруге, оны

әшекейлеп өрнектеуге еңбек етеді.

Б. Бұлқышев

8 Тамағы тоқтық, көйлегі көктік

Аздырар адам баласын

Абай

9 Өкінбе, өкпелеме бүгініңе,

Өмір, өмір!

Болмайды түңілуге,

Мәңгі сені жазбаған сүрінуге,

Қайта тұрып қақың бар жүгіруге.

Мұқағали Мақатев

10. Бидайдың сабағы не үшін төмен салбырап тұратынын білесіз бе? Себебі оның басында дән бар! Адамдарда білімі артқан сайын, кеуде кермейтін кішіпейіл болады. Басында ештеңе жоқ адам ғана өзін өзгелерден жоғары санап, жер бетінде даңдайсып жүреді. Халық даналығы.

11. Тақта  отырған ер жігіттақырда да отыратынкүнболады. Әрнәрсегесабырлықжаса, уақытөзікөрсетеді.

12. Адам болған соң қиын жағдайлар табан астынан болады, оны тағдыр дейміз, бірақ кажып иығыңды түсірме, әр қиын жағдайдың да сәтті уақыты келеді.

**Талдау:** Балалар өз ойларын айтып болған соң, бүгінгі сабақтың тақырыбының толық атауы «Адам бақыты өмір екені, сонымен бірге өзің үшін өмірден үйлесімділік таба білу» екенін туралы қорытындылаймын.

**«Біз өмірімізді қалай құрамыз» аңыз – әңгіме**

**Уақыты:7 мин**

Баяғыда бір құрылысшы өмір сүріпті. Өмір бойы үй салып, қартайып, зейнеткерлікке кетпекші болады.

-Мен жұмыстан шығамын. Зейнеткерлікке шығып, кемпіріммен бірге немеремді бағамын,- депті ол жұмыс берушіге.

Жұмыс беруші бұл адамды жіберуге қимай, одан:

-Тыңдашы, соңғы рет бір үй салып бер, сосын сені зейнеткерлікке шығарамыз және де жақсы үстемақы төлейміз,-деп өтініп сұрапты.

Құрылысшы келісіпті. Жаңа жоба бойынша ол кішкене отбасына үй салу керек және де оған келісім, материалдар, құралдар, тексерулер басталып кетті...

Құрылысшы зейнеткерлікке шыққысы келіп, асығады. Кейбір жерді шала жасап, қысқартып, арзан материалдар алады, өйткені оларды тез жеткізе алатын еді. Ол өзінің ең нашар жұмыс жасап жатқанын сезді, бірақ бұл өз мансабының соңы деп өзін ақтап жүрді. Құрылыс аяқталғаннан кейін ол қожайынын шақыртады.

Ол үйді қарап шығып:

-Білесің бе, бұл сенің үйің ғой! Міне кілтіңді ал да көшіп кіре бер! Барлық құжаттар дайын рәсімделген. Бұл сенің ұзақ жыл бойғы жұмысыңа фирманың атынан сыйлық.

Құрылысшының сол кезде қандай күйде болғаны тек өзіне ғана мәлім еді.Ол барлығы қол шапалақтап қошемет көрсетіп жатқанда қып-қызыл болып тұрды. Барлығы оны ұялғаннан қызарып тұр деп ойлады, ал ол өзінің немқұрайлығынан ұялып жерге кірердей болып тұрды.

Ол өзінің қателіктері енді өз мәселесі екенін түсінді, ал айналадағылар оны қымбат сыйлықтан ұялып тұр екен деді. Енді ол сол нашар салған жалғыз үйінде тұратын болады. . .

**Талдау:** Аңыз әңгіменің негізгі идеясы не?

**Өнеге**:*Біз барлығымыз да - өз өміріміздің құрлысшысымыз, біздің арамызда көптеген адамдар өз өмірлерін осы аңыз-әңгіменің кейіпкері сияқты жасайды. Бұл нақтыланған құрлыстың нәтижесі маңызды емес деп санап,көп күш жұмсамаймыз. Артық күш жұмсап тырысудың қажеті қанша деп ойлаймыз, осы тұрғызған үйімізде,өзіміз тұратынымызды соңында бірақ түсінеміз. Осыны түсінгеннен кейін барып,неге басқаша тұрғызбадым деп өкінеміз.Егер бәрін кері қайтарсақ біз ақылдырақ болар едік,бірақ біздің өміріміз де біреу,жоба да біреу, соны басынан аяғына дейін,нәтижесіне мақтанатындай етіп дұрыс құруымыз керек еді . Біздің ертең қоныстанатын үйіміз бүгін салынып жатыр.Сіздің үйіңіздің қалай салынуы тек қана сізге байланысты. Өз жұмысымызды әрқашанда сапалы орындайық.*

**Релаксаця «Ғажайып өмір»**

**Уақыты: 7мин.**

*Біз барлығымыз да өз өміріміздің қақпасымыз.Сіздің қолыңызда сиқырлы қыл қалам бар деп көз алдыларыңызға елестетіңіздер.енді өз өмірімізді қалай көретініміз жайлы шағын эссе жазуды ұйымдыстырамын.*

**Талдау:** Оқушылардың арасынан 4-5 оқушыдан өздерінің ойларымен бөлісуін сұраймын, эсселерін талдап оқушылардың эсселерін «Өр Алтай» газетімізге мақала ретінде жариялауды ұсынамын.

# Сергіту жаттығуы

**Уақыты: 2 мин.**

**Нұсқау:** Қазір барлығымыз орнымыздан тұрып, екі қатарға тұра қалайық. Мен атаған пікірлер бойынша орнымызды ауыстырамыз:

* Шашының ұзындығы бойынша:
* Бойының ұзындығы бойынша;
* Есімдерінің бірінші әрпінің алфавиттік бірізділігімен;
* Туған айлары бойынша;
* Қолдарыңның температурасы бойынша;

**Шығармашылық жұмыс:10 мин.**Менің өмірімнің құндылықтары деген сауалнамаға жауап беру, және осы жердегі өзіңнің өміріңе ту етіп алатын үш құндылықтарыңды, қағаздан кеме жасап, сол жерге жазу. Іске сәт.

|  |  |
| --- | --- |
| **Құндылықтар** | **Саралау реті** |
| 1 Белсенді өмір (өмірдің толықтығы және эмоционалды қанықтылығы)  2 Өмірлік даналық (пікірлердің кемелділігі және өмірлік тәжірибенің арқасында қол жеткізілетін дұрыс ақыл)  3 Денсаулық (физикалық және психикалық)  4 Қызықты жұмыс  5 Махаббат  6 Материалдық ауқаттылық (материалдық мәселелердің болмауы)  7 Қоғамдық беделділік (қоршағандардың, ұжымның, әріптестердің құрметі)  8 Таным (өз білімін, ой-өрісін, жалпы мәдениетін кеңейту мүмкіндігі, зияткерлік даму)  9 Даму (өзімен жұмыс жасау, физикалық және рухани жетілу)  Еркіндік (өзбеттілік, пікірлері мен әрекеттерінің тәуелсіздігі)  10 Бақытты отбасылық өмір  11 Басқалардың бақыты (дәулеттілік, басқа адамдардың, бүкіл халықтың, жалпы адамзаттың дамуы және жетілдірілуі)  12 Рахаттану (жағымды, жеңіл уақыт өткізу, міндеттердің болмауы, көңіл көтеру)  13 Адалдық (шыншылдық, ақжүректік)  14 Қайырымдылық (қамқорлық)  15 Білімділік (білімінің кеңдігі, жоғарғы мәдени деңгей) |  |

**Талдау:**Оқушылар жасаған жұмыстары бойынша кемеге жазып, әрбіреуі өзінің болашақта, жалпы өмірде қандай құндылықты басшылыққа ала отырып жүретіні туралы айтып, оны әлем теңізіне жібереді.

*Өмір теңіз,жүзем онда демеңіз,*

*Ізгіліктен жасалмаса кемеңіз.*

**Қорытынды:1 мин.**

**Көріп отырғанымыздай, бақытты өмір сүру әр адамның өз қолында, өмірде қандай әрекет жасасаңыз да, содан сабақ ала білу, сол болған оқиғаны саралай отырып, қорытынды шығара білу маңызды.**

**Ал енді, Мен өмірде сондай үйлесімділік таба білген, сабырлық таныта білген адамды көрдім, таныстым. Ол адамның суреті мына қобдишаның ішінде бар. Кім көргісі келеді? Қобдишадағы айнадан өз бейнесін көрген соң, оқушыларға сәттілік тілеймін.**

**III.Қорытынды бөлім. 1 мин.**

**«Менің түйгенім» және «Температура» рефлексиялық бөлім**

Сонымен бүгінгі сабағымыз аяқталды.

**Психологиялық сабақтың маңыздылығын, алған әсерлеріңізді білдіріңдер. Содан кейін б**ерілген термометрлерге сабақтың маңыздылығын, алған әсерлеріңді білдіріңдер.

+50 0 - Өте ыстық. Сабақ өте ұнады. Өзіме ой түйдім. Міндетті түрде осы айтылғандарды пайдаланамын.

+30 0 – Жылы, сабақ орташа деңгейде өтті. Айтылған ойларды өз өмірімде пайдаланармын.

0-50 0 – Суық. Сабақтан түйгенім аз болды.

Сабаққа қатысқандарыңа рахмет! Сендердің өмірлеріңе сәттілік тілеймін. Келесі кездескенше!!!