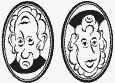
****

**ЖИНАҚТАҒАН:** Сатаев Медет Аманжолұлы, Деңгейлік бағдарламалар орталығының тренері

**Тренинг –** тұлғаның өздігінен жетілуін арнайы ұйымдастыратын оқыту формасы. Ол мынадай  міндеттерді шешеді:

Әлеуметтік –психологиялық білімді меңгеру;

Дұрыс қарым-қатынас жасай алуды үйрету

Өз бетінше шешім қабылдай алатын,бәсекеге қабілетті толыққанды дамыған тұлға қалыптастыру.

**Сергіту сәттері:**

**Тұлғаның өз-өзіне сенімділігін арттыруға арналған тренингтер**

**«Зоопарк» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаның ұялу, жасқану, қорқыныш сезімдерін топ алдында ғана емес, күнделікті өмірде де арылуына көмектесу.

**Мазмұны:** Тренингке қатысушылардың әрбіреуі белгілі бір аңның, жануардың, құстың қасиетін дауыстап айтпай-ақ қозғалыстары арқылы бейнелеу керек.

**«Аэропорт» тренингі**

**Мақсаты:** Тұлғаның өзіне-өзінің сенімділігін дамыту.

**Мазмұны:** Топ мүшелері 2 адам аэропорттағы бақылаушы болады. Олар анаша тасып бара жатырған адамдарды тауып алулары керек. Олар бөлменің сыртына шығарылады. Ал топтың басқа мүшелері 2 адамнан бөлініп әртүрлі себеппен басқа жерге бара жатырған жолаушы болады. Мысалы: 2 адам Астана қаласына жиналысқа кетіп бара жатулары мүмкін немесе 2 адам Америкаға қыдырып бара жатулары мүмкін т.б. Осы жолаушы жұптардың біреуінің сөмкелеріне бір нәрсені анаша ретінде салып жіберу керек, ал сол жұп олардың сөмкелерінде анаша тектес еш нәрсе жоқ екеніне 2 бақылаушыны сендіру керек. Барлығы келісіп болған соң бөлме сыртындағы 2 бақылаушының қызметін атқарушылар ішке шақырылады. 2 бақылаушы жұптарды тексереді, бір ерекшелігі бақылаушылар жолаушылардың сөмкелерін қарап тексермейді, олардың бет-жүздерінен, сөйлеу мәнерлерінен айыра білулері қажет. Егер бақылаушылар анашаны өткізіп жіберіп, таба алмаса, қайтадан бөлменің сыртына шығарылады. Содан соң топтың басқа да мүшелері өз тілектері бойынша бақылаушы болып, бөлменің сыртына шыға алады.

**«Менің мықты жақтарым» тренингі**

**Мақсаты:** Өзінің мықты жақтарын анықтай отырып, өзіне жағымды қатынас қалыптастыру. Ішкі тұрақтылық пен өзіне деген сенімділікті арттыру.

**Мазмұны:** Қатысушыларға өздерінің мықты жақтарын айту нұсқауы беріледі. Сол жақсы жағы қай кезде көмектеседі, не үшін сол қасиетті мықты қасиеттер қатарына жатқызып отырғанын айту қажет. Тек оны сенімді етіп айту керек, мынадай сөздер қоспау сұралады: «бірақ...», «егер...», «мүмкін...».

Ойлануға 3 минут уақыт беріледі.

**«Эмиграция» тренингі**

**Мақсаты:** Өзінің ортадағы ролін анықтауға, өзге адамдар арасындағы өзінің сенімділігін арттырып, өмірдегі маңыздылығын түсінуге көмектесу.

**Мазмұны:** «Сіз елден мүлдем көшіп кетіп бара жатырсыз деп айталық. Қалай ойлайсыз қанша адам өкінеді? Не үшін? Кімді қуантады? Не үшін сол адамдарда сондай сезім болуына себеп болды? Сіздің қарым-қатынасыңыз қандай болды? Бір нәрсе өзгертер ме едіңіз?

Осы сұрақтарға жауап беріп, талқылау керек.

**Қарым-қатынас тренингтері**

**«Ол қандай» тренингі**

**Тренингтің мақсаты:** Топ ішіндегі қарым-қатынас деңгейін анықтау.

Топтағы барлық адам ортаға орындыққа дөңгеленіп отырады. Бір адам өз тілегі бойынша бөлменің сыртына шығарылады. Іштегі дөңгеленіп отырған топтың мүшелері топтағы бір адамды жасырады. Барлық адам сол жасырылған адамның оң және теріс қасиеттерін бір-бірлеп айтуға бөліп алады. Жасырылған адам сол ортада отыруы қажет және өзі де өзінің бір қасиетін айтады. Бірнеше минуттан кейін бөлменің сыртындағы адам шақырылады. Ол кіріп: «Ол қандай?» деп айтуы тиіс. Ал, топ мүшелері бір-бірлеп ол адамның қасиеттерін айта бастайды. Айтып болған соң, сырттан кірген адам ойланып, жауап беруі керек. Тек 3 мүмкіндік беріледі. Таба алмаса қайтадан бөлменің сыртына шығады. Содан соң өз тілектері бойынша топтың басқа да мүшелері бөлменің сыртына шыға алады.

**«Чемодан» теренингі**

**Тренингтің мақсаты:** Топтағы қарым-қатынас деңгейін анықтау.

Топ мүшелері ортаға орындыққа дөңгеленіп отырады. Топтың бір мүшесі өз тілегі бойынша бөлме сыртына шығарылады. Бұл адам бір жерге жол жүрейін деп тұрған адам болып есептеледі. Енді оған жолға чемоданына оң қасиеттерін, теріс қасиеттерін және ұсыныстар салу керек. Ал, топтың қалған мүшелері сол адамның оң қасиеттерін, теріс қасиеттерін, ұсыныстарды, топ ішінен бір адамды хатшы етіп сайлап, бір параққа жазғызады. Болған соң бөлменің сыртындағы адам шақырылады. Ал, хатшы жазылған бетті оқып береді. Сол арқылы бөлменің сыртынан кірген адам өзінің оң қасиеттерін біліп, теріс қаиеттерін біліп, оларды дұрыстауға, ұсыныстарды орындауға талаптанады. Содан соң топтың басқа да мүшелері өз қалаулары бойынша бөлме сыртына шыға алады.

**«Тыңшы» тренингі**

**Мақсаты:** Шығармашылық қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

**Мазмұны:** Қатысушылар шеңбер құрып отырады. Жүргізуші шығып айналасындағыларға кез-келген тақырыпта сұрақ қоя бастайды. Қатысушылар мына ереже бойынша жауап беруі қажет: сұраққа сұрақ бағытталған ойыншы емес, оның сол жағындағы көршісі жауап беруі керек.

**«Тік ұшақта» тренингі**

**Мақсаты:** Қарым-қатынасқа түсу дағдысын қалыптастыру, өз сенімділігін арттыру

**Мазмұны:**  Топқа тапсырма: Сіз тікұшақта 7 сағат ұшасыз. Қолыңызда оқитын кітап, журнал жоқ. Енді көршіңізбен қарым-қатынасқа түсуіңіз керек. Алдыңызда:

1. Әскери ер адам
2. Кәрі әйел адам
3. Жас қыз

Тренинг соңыңда қатысушылар әрекеттері талқыланады.

**Тұлғалық өсуге арналған тренингтер**

**«Суреттегі мен» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаның өзін-өзі тани білуін, өзін-өзі бағалай білуіне бағыттау.

**Мазмұны:** Жүргізуші қатысушыларға парақ беріп, әрқайсысы өз еріктерімен өз қалауы бойынша «мен шындығында», «мен болашақта» суретін салуды өтінеді. Қағаздың бір жартысына қазіргі кездегі, ал екінші жартысына болашақтағысын салу керек.

**«Сыйлық» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаға жақсы эмоциялық қуанышты көңіл-күй туғызу. Сөздік емес қарым-қатынас орната білуге жаттықтыру.

**Мазмұны:** Топтағы қатысушылар екі-екіден бөлініп, біреуі сыйлықты ұсынады. Екіншісі сыйлықты алушы. Сыйлық алушы мен ұсынушы мимика арқылы қандай сыйлық ұсынғанын, екіншісі қандай сыйлық алғанын тауып айтып, әрі ілтипатты да ризашылықты ым-ишара мимикасымен түсіндіру керек.

**«Сиқырлы көл» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлға өзін-өзі құрметтеуге, сыйлауға үйрету, өзін-өзі бағалауға үйрету.

**Мазмұны:**  Қатысушылар дөңгелене отырып, көздерін жұмады. «Қазір мына қорапты бір-біріңе кезекпен жалғастыру керек. Қорапты алған адам көзін ашып, қораптың ішін қарайды, оның ішінде әлдебір керемет көл бар, сол көлдің ішінде жер бетінде , ең тамаша адамды көресіздер. Оған күлімсіреп қарау қажет.

**Құрал –жабдықтар:** қорап, айна.

**«Сатушы» тренингі**

**Мақсаты:** Бұл ойын сатушы жұмысында сезімдік рөлін түсінуге, әртүрлі сезімдерді көрсете білуге жаттықтыру.

**Жүру барысы:** Қатысушылар екі топқа бөлінеді, біреуі дөңгеленіп тұрады, қалғандары бақылаушының рөлінде болады. Дөңгеленіп тұрғандар эмоцияларды көрсетеді, бұл үшін эмоциялар жазылған карточка беріледі. Немесе бұған қоса мынадай ситуацияны көрсетуге болады: поезд купесі, бірнеше уақыттан кейін отырғандардың барлығы сатушы екені анықталады. Әңгіме барысында әрбіреуінің өзінің жұмысқа деген сезімдерін білдіреді. Әңгімеге 10-15 минут уақыт беріледі, эмоциялардың түрлері айтылмайды. Осыдан кейін бақылаудағы адамдардың қандай сезімді бейнелегенін айтады. Талқылау кезінде сезімдерді көрсете білуіне көңіл бөлінеді.

**«Менің эмоцияларым» тренингі**

**Мақсаты:** Айналадағы адамдардың көңіл-күйін сезінуді дамыту және өзінің эмоциясын дұрыс көрсетуді қадағалау.

**Жүру барысы:** Бұл тренинг топта өткізіледі.

**Тапсырмалар:** Көбелек құсап ұш, бүркіт сияқты ұш, кішкентай бала сияқты жүр, итті көрген мысыққа ұқсап үрейлен, шешім таба алмай жүрген адамның бейнесін сал, т.б.

**«Тастанды дүкен» тренингі**

**Мақсаты:** Гештальт терапиясы қиялды жаттықтыруға арналып, қатысушыларды индивидуалды тұлға сапаларын дамытуға раналған. Бұл жаттығуды Джон Стебинсон ұсынды. Осы жаттығу арқылы тұлғаның бұрын байқалмаған жақтарын байқап-сезіндіреді.

**Қажетті уақыт:** 1 сағат.

**Жүру барысы:** көзіңізді жұмыңыздар, денеңізді бос ұстаңыздар, көз алдыңызға түнгі уақыттағы қаланың көшесімен келе жатырғаныңызды елестетіңіз. Жан-жаққа қараңыз. Сіз қандай дауыстар естіп, иістерді сезіп жатырсыз. Міне, сіз бұрыштан өзгеше нәрсені байқап қалдыңыз, соған қарай бұрылыңыз, сіз алдыңызда ескі, тасталынып кеткен дүкенді көріп тұрсыз. Дүкеннің сыртқы әйнегі өте лас. Дүкеннің ішіне кіріп қарасаңыз, тасталынып кеткен заттар бар екен, соның біреуіне зейініңізді аударып, сол нәрсенің рөлінде болып көріңіз. Содан кейін дүкеннен шығып, шындық өмірге келіңіз. Енді, әрбіреуіңіз 5 минуттай тасталынған қандай зат болдыңыз және затқа сипаттама беріңіз, сол заттың атынан сөйлеңіз. Тастап кеткен тастанды ретінде сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Неліктен сізді тастап кетті? Осы зат туралы тағы да әңгімелегіңіз келеді ме? Осындай заттар арқылы идентификациялану тұлғаның кейбір аспектілерін танытады, адамның тұлғалық қасиетін тереңдете түседі.

**«Трансактілі эго жағдайын түсіну» тренингі**

**Мақсаты:** Эгоның әртүрлі жағдайларындағы ерекшеліктерді айыруға көмектеседі (трансактілі анализ).

**Қажетті уақыт:** 45 минут.

**Жүру барысы:** Үш адам өз еркімен ортаға шығып, отырғышқа отырады. әрбіреуі ата-ана, үлкен адам, бала рөлін таңдайды.

**Тапсырма:**

**1.** Сіз көз алдыңызға орманда келе жатырмын деп елестетіңіз. Егер сіз ата-ана болсаңыз, мүмкін оларды қауіп-қатер мазасыздандырады. Егер сіз үлкен адам болсаңыз, айналадағы құстарға, ағаштарға көңіл бөлесіз. Егер сіз бала рөлінде болсаңыз, сіз энергияның молдығынан салқын және жылылықты сезер едіңіз немесе ішіңіз пысар еді. Таңдаған рөлдерге енуге тырысыңыз.

**2.** Екі қатынасушы бір-біріне қарама-қарсы отырып мынадай мәселені шешеді. Сіз өздеріңізді жұбайлар ретінде елестетіңіз, сіздердің араларыңызда белгілі бір мәселе туындады. Сіз әңгімені эго-жағдайлармен талқылаңыз.

Қорытынды: әр түрлі жағдайды әр түрлі шешуге болатынын біліңіз.

**«Еркін би» тренингі**

**Мақсаты:** Бұл жаттығу өзгелердің көзінше би қимылын зерттеуге мүмкіндік береді.

**Қажетті уақыт:** 30 минут.

**Керек құралдар:** Магнитофон, ритмді музыка.

**Ереже:** Ешкімді еркінен тыс талап етуге болмайды.

**Жүру барысы:** Топ шеңбер болып отырып, қатынасушылардың біреуі ортаға шығып билейді. Бұл жағдайда өте жақсы билеуге ұмтылудың қажеті жоқ. Қимылдары еркін болу керек. Бірнеше минуттан кейін ол отырады, шеңберге келесі адам келеді. Осылай барлық қатынасушылар биге араласады. Соңында барлық қатынасушылар биге қатысып, көңіл көтереді.

**«Ине мен жіп» тренингі**

**Мақсаты:** шығармашылық, ұйымдастырушылық, коммуникативтік қасиеттерін дамыту, ұялшақтық, тұйықтық қасиеттерін түзеу.

**Жүру барысы:** бір адам ортаға шығып ине болып, ал қалғандары жіп рөлін иеленеді. Ине бөлмеде жүгіріп жүріп, дөңгеленіп тұрған жіп рөліндегілерді бір-бірлеп іліп алады. Иненің көзі жұмулы болады. Ілінгендер ине артынан қалмай жүгіреді, жіпті ине өзі таңдайды. Ине рөлін тұйық, ұялшақ бала ойнаған жөн. Осылайша рөлдерді ауыстырып отырады.

**Аутотренингілер**

**1.** Бөлменің ішінде үндемей, ешкіммен сөйлеспей жүре бастаңыздар. Сіздер бір-біріңізбен жай ғана емес, фантазияға кіре отырып қол беріп амандасуларыңыз керек. Бірінші Сіз көптен көрмеген досыңыз немесе жолдасыңызбен кездестіңіз. Сіз оған қаншалықты жақындайсыз? Сіздің бет әлпетіңіз қандай күйде болады? Сіздер осылайша адамдармен, яғни бір-біріңізбен өте жақсы достар секілді амандасып жүресіздер. (30 сек.).

Енді Сіз өзіңізді туған күнге келгендей сезініңіз. Сіз өзіңіз танымасаңыз да барлығымен амандасасыз. Бұл ситуацияда Сіз өзіңіді қалай ұстайсыз? Сіз оған қаншалықты жақындайсыз? Сіздің бет әлпетіңіз қандай күйде болады? (30 сек.).

Енді Сіз басқа елде жүргендей сезініңіз. Мүмкін Индияда, мүмкін Японияда. Сіз өзіңізді шақырған адамдармен адамдармен амандасасыз. Сіз олармен қол беріп қалай амандасасыз.

Енді Сіз осы қазір ғана маңызды емтихан тапсырып шыққан жақсы досыңызбен кездестіңіз. Сіз бұл қуанышты жағдаймен оны құттықтайсыз. Сіз бұл қуанышты және құттықтауды сөзсіз қалай жеткізесіз. (30 сек.).

Енді бөлме ішінде соңғы айналым жасап, Сіз әлі амандаспаған адамдармен бұл кездесуге қуанышыңызды білдіріп қол беріп амандасыңыз. (30 сек.).

**Жүргізушіге комментарии:** Кездесу немесе ойын кезінде сөйлеспеу керек.

1. Бөлме ішінде жүре бастаңыздар. Сіздер топтағы әрбір адаммен қол беріп амандасып және былай деп айтуларыңыз керек: “Сәлем. Халің қалай?”. Тек осы жай ғана сөздерді айтасыздар. Бұл ойынның маңызды ережесі: Сіздер қатысушылардың біреуімен қол беріп амандасып тұрып, қолыңызды екінші қолмен басқа біреумен амандасып жатқанда ғана босата аласыз. Яғни Сіз үнемі топтың ішінен біреумен байланыст болуыңыз керек.

(Барлығы амандасып, топ бұл ритуалға үйренген соң, Сіз “Сіздің мында болғаныңыз қандай жақсы” дей отырып екінші айналымға көшесіз. Басқа вариант: Сіз бұл ойынды сабақ соңында пайдалануыңызға болады. Ол кезде оны мынадай сөздермен алмастыруға болады: “Рахмет” немесе “Рахмет, сізбен жұмыс істеген сондай жақсы”).

**«Менің жанымның үйі» (РЕЛАКСАЦИЯ)**

Ыңғайланып отырып, көзіңізді жұмыңыз.

Өзіңізге өте ұнайтын қандай да орынды елестетіңіз. Бұл орын бір кездері болған, немесе қиялдағы орын болуы мүмкін. Бұл орында сіз өзіңізді сондай жайлы сезінесіз... Оны барлық детальдарымен елестетіңіз... Айналаға қараңыз. Сіз не көріп тұрсыз? Құлақ салыңыз. Мүмкін, сізге қандай да дыбыстар естілетін болар... Мүмкін сізге жел ысқырығы сезілетін шығар... Қазір сізде осы орында бола тұруға бірнеше уақытыңыз бар... Бұл сіздің жайлы орныңыз. Қазір тағы бір мұқият қарап шығыңыз, терең дем алып, көзіңізді ашыңыз.

Жаттығу орындалған соң сезімдерімен бөліседі. Өзіндік сезімнің позитивті өзгеруіне көңіл аударған жөн.

**«Кездесу»**

(психологиялық ойын)

**Мақсаты:** адамға жағымды сөздер айту әдетін жаттықтыру, жaғымды қарым-қатынас, жоғарғы көңіл-күй сыйлау.

Қатысушылар екі шеңбер құрып тұрады (ішкі және сыртқы шеңбер). Жүргізушінің белгісімен ойыншылар шеңбер бойына қозғала бастайды (сыртқы шеңбер бір бағытта, екінші шеңбер екінші бағытта). Жүргізушінің белгісімен қозғалыс тоқтатылып, сыртқы және ішкі шеңбрдегі адамдар бір-біріне қарап жұптасып тұрады. Әр жұпқа тапсырма беріледі.

А) сіздер ұзақ уақыттан соң кездестіңдер, бұрын өте жақын болмағанымен жақсы қарым-қатынаста болдыңыздар. Өз сезімдеріңізді көрсетіңіздер.

Ә) Бала кезде өте жақсы дос болдыңыздар. Біріңізді ата-анаңыз басқа қалаға алып кетті делік, сөйтіп, бір жылдан кейін кездестіңіздер. Өз сезімдеріңізді көрсетіңіздер.

Б) Сенің алдыңда тұрған адам өте ұялшақ, ал оны өте маңызды да қиын кездесу күтіп тұр. Көңілін орнықтыр. Алдымен ұялшақтар ішкі шеңберде тұрады да, сонан соң сыртқы шеңберге шығады.

В) Мына адам сен үшін өте маңызды іс істеді, ал сен енді ғана біліп тұрсың.

Г) Мына адамның керемет ісі жайлы (біреуді өлімнен құтқарды, жаңалық ашты, т.б.) жақында ғана білдің делік, сезіміңізді көрсетіңіз.

Д) Мына адамның бүгін жолы болмады, бұл әділетсіздік.Сыр бермей-ақ тұр, ал ол сенің досың, оның қандай күйде екенін түсінесің, көңілін көтер.

**«Батпақ мүсіншісі»**

**Мақсаты:** байланыс құру және эмоцияның үнсіз түрін дамыту.

**Барысы:** Қатысушылар жұп-жұпқа бөлінеді. Кім «сәулетші», кім «батпақ» болатынын келіседі. «Сәулетші» сезім ойлап, қағазға түсіреді де, қалтасына жасырады. Батпақты илейді, содан кейін форма беріледі. әрекетті аяқтаған соң, «Шедевр дайын!» деп, белгі береді. Дайын «мүсінді» таныстыру керек. Осыдан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. Қай жұп тапсырманы өте жақсы орындағанын бүкіл топ талқылайды.

**«Ақ орындық пен қара орындық»**

**Мақсаты:** қатысушылардың өз бойндағыжағымсыз құлықтарын біліп, түсініп, оны түзеуіне және жақсы қасиеттерін дамыуына бағытталады.

**Барысы:** ортада екі орындық: ақ және қара. Бір студент шығып, әуелі ақ орындыққа отырады. Сол кезде кішкене карточкаларға басқа қатысушылар ол кісінің жақсы қасиеттерін (мінезіндегі ерекшеліктерін) жазады. Ал қара орындыққа отырғанда керісінше, жағымсыз мінез-құлықтарын жазады.

Кеін топ болып, талқылайды.

**«Жаңбыр»**

**Мақсаты:** жоғарғы көңіл-күй сыйлау және жағымды қарым-қатынас орнату, ұжымшылдықты дамыту.

**Барысы:** оқушылар санына қарай 4 тоқа бөлінеді. Әр топ өздеріне берілген атауларын атау керек.

1-топ: алақан уқалау.

2-топ: қол тырсылдату.

3-топ: тізесін соғу.

4-топ: аяғын тырсылдату.

Бұл құбылыс 4 топтан 1 топқа дейін жәй қайталанып отыруы тиіс. Бұл құбылыстың аяғында балалардың не түсінгенін, не ұғынғанын ортаға салып талдайды.

**«Түстер»**

**Мақсаты:** оқушылардытоптастыру, түстер туралы мағлұмат алмасу және бір-біріне деген сенімділіктерін молайту. Топ арасынан лидер ығару.

**Шарты:** Оқушыларға негізгі түстер (қызыл, көк, жасыл, сары) ұсынылады. Әр оқушы өзіне ұнаған түстерді алады да, неліктен ұнайтындыын ойланып, ойын жүйелеу үшін 3 немесе 5 минут уақыт беріледі. Әр оқушы жолдастарының арасынан өзінің түсімен бірдей түстерге бірігіп топтасады. Топ ішінен екеуара бір-біріне түсті неге таңдағанын баяндап талдайды.Бұған 3 минут уақыт беріледі. Барлық топ талқылағаннан кейін топтан лидер шығып, түс туралы мәліметтер баяндайды. Бұған 3 минут уақыт беріледі. Басқа топтарда қосымша мәлімет болса қосады.

**«Вернисаж»**

**Мақсаты:** студенттерге өздерінің жағымды және жағымсыз қасиеттерін еске түсіру арқылы қателіктерін түзеуге мүмкіндік беру.

**Шарты:** Студенттерді алдымен босаңсытып, дайындау қажет. Кейін оларға көздерін жұмдырып, алдымен жақсы қасиеттері туралы еске түсірулері ұсынылады. Еске түскен бір сәтін баяндайды. Содан кейін қатысушылар қайтадан көздерін жұмып, жағымысз сәттері болған жағдайды еске түсіру керек. Сол сәттерді ортаға салып баяндайды. Барлығы баяндап болған кезде ғана жүргізуші істеген істерінің дұрыс не бұрыс екендігін сұрап, кеткен қателігіне талдау жасатып, басқа жолдарын қарауға мүмкіндік жасайды. Жолдастары да өздерінің ойларын қосып, талқылайды және келеңсіз сәттерге кезіккендеқалай шығу керектігі туралы өздеріне тәжірибе жинақтайды.

**Жағымды қатынас қалыптастыруға арналған тренингтер**

**Танысу тренингінің мақсаты:** жанадан қалыптасқан топтағы балалардын бір-бірін жақсы білуіне,топ белсенділерін аңықтауына мүмкіндік жасау.

1 түрі:Жүргізуші бір балаға доп лақтыраты,бала оны қағып алып,өзінің атын айтып,кері лақтырады,жүргізуші «өте қуаныштымын» деп жауап береді.

2 түрі:Дөнгелене отырған балалар бір бірімен танысады:атының алғашқы әрпіне орай өзін сипаттайтын аңықтауыш арқылы дарынды Дина,зейінді Зарина,ажарлы Ажар,көңілді Күлән деп өздеріне баға бере отырып есімін атайды.

**«Дәстүрлі емес сәлем» тренингі.**

Бүгінгі біздің сәлемдесуіміз дәстүрден тыс болмақ.Әдетте адамдар бір-бірімен қалай амандасады?Қол алысып,жай сөзбен,бір-бірінің беттерінен сүйіп және т.б.Ал біз қазір сәлемдесудің басқа жолдарын қарастырайық.Бір-бірлеріне иық тигізіп амандасыңдар.Мандаймен,шынтақпен,арқамен,аяқтың ұшымен.

**«Жағымды сөз» тренингі.**

Балалар дөңгелене отырайды. Жүргізуші оң жағынан бастап бірінші отырған баланың көзіне тура қарап: «Айдар, маған сенің аққөңілді мінезің ұнайды» дейді, Айдар «рақмет» деп келесі балаға бұрылып: Фатима, маған сенің әсем күлкің ұнайды» дейді, одан әрі Фатима рақмет айтады да келесі балаға бұрылады. Ең соңында жүргізушіге соңғы бала жағымды сөз айтады. «Жақсылық жасасаң, өзіне қайып келеді» деген сөзбен тренингі аяқтауға болады.

**Кел ойнайық, ойланайық тренингінің мақсаты:** Көңіл сергіту. Бір-бірімен еркін араласу дағдысын, танымдық деңгейін дамыту.

Нұсқау. Жүргізуші ортаға шығып өз орындығын алып қояды.

Қазір мен бір жақсы қасиетті айтамын  (мысалы: бүгін жұмысқа келерде шашын тарағандар, көлік жүргізе алтын адам, өзін мейірімді деп есептейтін адам т.б.), ал сол қасиет бойында бар адамдар орындарымен ауысады да, ал мен тез арада босаған орындыққа отырамын. Орындық жетпей қалған адам ойынды ары қарай жалғастырады. Ойын 7-8 рет қайталанады.

**«Мен жақсы көремін» ойыны.**

Ойын шарты: Дөнгеленіп тұрған балалар бір-біріне доп лақтырады. Доп кімнің қолына түссе, сол бала кімді жақсы көретінін айтады. Мысалы, мен анамды жақсы көремін. Өйткені, ол менің ең жақын адамым. Немесе мен Бануды жақсы көремін,өйткені ол ақылды, сыпайы т.б.Ойының соңында доп жүргізушінің қолына тиеді.

**Бір-бірінің жақсы қылықтарын айтып, мадақтау ойының шарты:** Балалар дөнгеленіп отырады. Жүргізуші «Сиқырлы таяқшаны» балалардың біріне ұсынады. Ол жанында отырған баланың жақсы қасиеттерін айтып мадақтайды да, таяқшаны береді. Ол таяқшаны осы тәртіппен келесі балаға ұсынады. Ойын осылай жалғаса береді. Айтылатын жағымды сөздер мынадай болуы мүмкін. Айгүл, сенің даусың қандай жақсы! Гүлнар, сенің жүзін сондай мейірімді көрінеді! Диас, маған сенің аққөңіл мінезің ұнайды. Соңында балалар бір-біріне алғыс білдіріп ойынды аяқтайды.

**Үрленген қуыршақ ойының шарты:-**Қазір біз үрмелі қуыршаққа айналамыз, бізден ауа шығарылған, яғни басыңызды еңкейтіңіз, қолдарыңызды төмен түсіңіз, бүкіл денеңізді босатыңыз. Мен қазір үрлеуіш құралының қызметін атқаратын боламын. «Пш,пш,пш» деген дыбыс шығара отырып, дөңгелекті толтыратын адамның әрекетін еске түсіретін қимылдар жасаймын. Ал сіздер осы уақытта ауамен толығасыз және денеңізді түзете бастайсыз, қолдарыңызды жоғары көтеріп, барлық бұлшық еттеріңізге қысым түсіресіз. Барлығы тұрып, бұлшық еттеріне қысым түсіргеннен соң орындықтарға отырады, денелерін босатады.

**Орыстың психолог-ғалымы И.Панариннің тест-сауалнамасы бойынша адамның тұлғалық қасиетін анықтау мақсатындағы 4 түрлі пішінді қалауларыңыз бойынша таңдап алыңыздар. Фигураларды тарату.**

**Төртбұрыш**

Бірінші топты таңдағандар өте еңбеққор, төзімді, өз жұмысының шебері, бастаған істі аяғына дейін жеткізетін жандар.

**Үшбұрыш**

Екінші топты таңдаушылар көшбасшылық қабілеті бар, алдына қойған мақсатына жететін жандар.

**Тіктөртбұрыш**

Үшінші белгіні қалағандар жаңа идеяға жақын, білуге құмар, ізденгіш жандар.

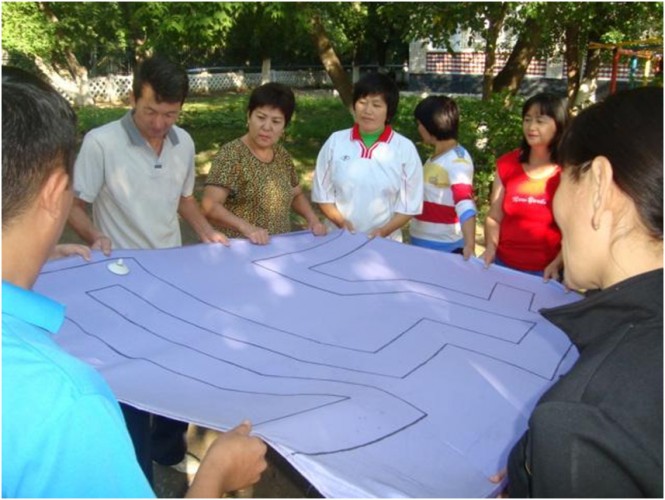
**Овал**

Соңғысын таңдағандар өте мейірімді, өзгенің қайғысын, қуанышын бөлісуге даяр тұратын жандар.

***"Лабиринт"***

[](http://massaget.kz/blog/3978)

Барлықтарыңызға жалынды сәлем! Өздеріңізге айтып өткендей ұжымды біріктіруге арналған "Жіптік курс" ойын бағдарламасы шеңберінде "Лабиринт" ойын жаттығуын ұсынамын. Бұл жаттығуды кез келген бөлмеде ұйымдастыруға болады. Қатысшылар саны 15-тен аспағаны жақсы. Жаттығудың мақсаты: сенімділкті арттыру, бір-біріне қолдау көрсетуге баулу, ұжым арасындағы көшбасшыны анықтау. Суретте көрсетілгендей кез келген матаға маркермен бұрылыстары көп жолдар салынады, яғни лабиринт және көрсетілген жолмен жүретін кез келген шағын дөңгелекше қажет. Топ матаны керіп қолдарымен ұстап тұрады. Нұсқаушы белгі бергеннен  кейін мата үстіндегі шағын дөңгелекшені керілген матаның көмегімен жылжытып барлық жолдардан өтіп шығады. Ойын кезінде сөйлеуге болмайды. Сөйлеген жағдайда немесе дөңгелекше жолдардан шығып кеткен жағдайда жаттығуды қайта бастайды. қашан толық өтіп шыққанша жалғаса береді. жаттығудың да мақсаты осы. Топпен бірлесе жұмыс істегенде ғана тиімді нәтижеге жетеміз. Жаттығу біткеннен кейін қатысушылар өз ойларын,пікірлерін білдіреді.



**«Жас келсе, іске» Жас мамандарға арналған тренинг-сабақ**

**Мақсаты:** Жас мамандарға көмек көрсету және ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру. Айналамыздағы адамдармен қарым – қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кімбіз, өзімізді өзіміз танимыз ба?, — деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның адами көзқарасын анықтау.

**Көрнекілігі:** суреттер, нақыл сөздер, бланк, слайд.

**Нақыл сөздер:** «Жас келсе іске», «Жас маман! Әрбір бала-бір жұлдыз. Жарқырауына көмектес!»

***Психолог:*** **Құрметті ұстаздар!**

Өз қызметтерін аянбай, алаңсыз жүргізуіне ұшқыр ой, алғыр зейін, ашық көз, ояу көкірек керек екені даусыз. Сергек қимылмен, ширақ оймен, сезімтал жүрекпен адал еңбек ететін олардың зерделеріндегі ойларынан түйін алу. Бүгінгі мақсат, айналамыздағы адамдарымызбен қарым – қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кімбіз, өзімізді — өзіміз танимыз ба? деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның адами көзқарасын анықтау.

Мектебіміздің қоғамдық өмірінде де алатын орны, атқаратын ролі өз мәніндегі жас мамандардың ауызбіршілігін тудыру, көппен жұмыс істей білудің маңыздылығын, ерекшелігін тағы да айқындай түсу болды.

Ендеше сіздерге сәттілік тілей отырып, тренингімізді бастаймыз.

Тренингке қатысушыларды бөлек үстелдерге отырғызамыз.

Жағымды әуен жәй дауыспен ойналып тұрады. Алдарына бланк таратылып беріледі, оның сыртына аты – жөндерін жазып, толтырады.

**І. ЗЕЙІНДІ ЗЕРТТЕП ЗЕРДЕЛЕ**

**\* «МЮНСТЕРБЕРГ» ӘДІСТЕМЕСІ**

Бұл әдістеме зейіннің таңдамалылығын анықтауға бағытталады.

**Нұсқау:**

Көптеген әріптердің арасында тұтас сөздер бар. Сіздің міндетіңіз: тез оқып отырып, сол сөздердің астын сызуыңыз керек.

**Жұмыс уақыты**-2 минут. Табылып астын сызған сөздердің саны мен байқалмай қалған сөздер саны, қатеге байланысты бағаланады.

Зерттелуші тапсырманы орындап болғаннан кейін нәтижесі есептеліп хабарланады.

*Аашпгоппартаивнртерезевнаапташыопккарталыгксағатлыгсабақоыгборпыаукесікрвнбасбалдақинакпотақтагыеоқушыоанмұғалімрыгадиректорвпыкуқызметкерапецуранлвгкдәптершввр…….*

**ІІ. ТЕСТ – ПСИХОДИАГНОСТИКА ҚҰРАЛЫ.**

**Сіз қандай мұғалімсіз?**

Жалпы диагностикалық, кәсіби лайықтылықты анықтау.

*1.Мұғалімдік қызметке қалай келдіңіз?*

а) жүрек қалауымен

ә) кездейсоқ

б) лажым жоқтықтан

*2. Сіз үшін мұғалімнің жұмысы:*

а) керемет жұмыс

ә) күнкөріс үшін

б) бас қатыру

*Оқушылардың сіздің біліміңізге көзқарасы*

а) өте сауатты деп есептейді

ә) қанағаттанарлық

б) олардың көзқарасында жұмысым жоқ

*4. Оқушылар арасында жарыс болатын болса:*

а) міндетті түрде менен көмек сұрайды

ә) кейде

б) маңыма мүлде жоламайды

*5. Сіздің сабақ өту тәсіліңіз қандай?*

а) оқулықтан тыс қызықты материалды жиі пайдаланамын

ә) сирек қолданамын

*б) оқулықпен шектелемін*

*6. Сіздің қатеңізді озат оқушыңыз тапты:*

а) қатені мойындап, кешірім өтінемін

ә) үндемей құтыламын

б) өзімдікі дұрыс деп, жеңістік бермеймін

*7. Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыруда*

а) оқушылар арасында жиі-жиі жарыстар ұйымдастырамын

ә) басшылар ескерткенде ғана

б) бас ауыртқым келмейді

*8. Оқушыға қол жұмсайсыз ба?*

а) мүлде қол жұмсамаймын

ә) анда-санда

б) «Аюға намаз үйреткен – таяқ» деп есептеймін

*9. Мұғалім болғаныңызға*

а) ризасыз

ә) сізге бәрібір

б) өкінесіз

*10. Ұжым арасында беделіңіз:*

а) өте жоғары

ә) жақсы

б) орташа

**Әрбір**«а» жауабына – 5 ұпай, «ә» жауабына – 3 ұпай, «б» жауабына – 1 ұпай есептеңіз.

**45-50 ұпай жинасаңыз:**

Сіз шәкірт үшін биік тұлғасыз. Сіз бала тәрбиесіне жан-тәнімен берілген жансыз.

**30-21 ұпай жинасаңыз :**

Сіз арбаны да сындырмайтын, өгізді де өлтірмейтін күйде жүрсіз. Сізге көп іздену керек.

**15-11 ұпай жинасаңыз:**

Сіз босқа уақыт өткізіп жүрсіз. Орыныңызды бала жанын түсінетін шын мұғалімгебосатқаныңыз жөн.

**ІІІ. Психогеометриялық тест**

1. Адамның тұлғалық типін тез арада анықтауға;

2. Кез келген адамға толық мінездемені оған түсінікті түрде жеткізуге;

3. Күнделікті жағдайдағы мінез-құлықтың сценарийін жасауға

мүмкіндік береді.

Психогеометриялық тест әдістемесі арқылы жасалғандиагностиканың дәлдігі – 85%!

*Нұсқау*

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

SHAPE \\* MERGEFORMAT

|  |
| --- |
|  |

Суретте бейнеленген 5 фигураға қараңыз: квадрат, үшбұрыш, тік төртбұрыш, шеңбер, ирек. Осылардың ішінен сізді «бұл – Мен!» дегізетіндей біреуін таңдаңыз. Өзіңіздің формаңызды сезініңіз. Таңдау қиын болса, сізге бірінші болып «қараған», көзіңізге бірінші іліккен форманы алыңыз. Оны №1 деп белгілеп жазып алыңыз. Одан кейін қалған фигураларды қалауыңызша нөмірлік ретімен жазыңыз

Сонымен, сіздің бірінші деп белгілеген фигураңыз – Сіздің негізгі фигураңыз, немесе субъективтік формаңыз. Ол сіздің негізгі үстемдік ететін мінез-құлқыңыздағы ерекшеліктерді, тәртібіңізді анықтауға мүмкіндік береді. Ал қалғандары – Сіздің мінезіңізге қосымша әр беретін бөліктер болып табылады. Ал соңғы фигура сіздің қарым-қатынас жасауда қиыншылық көретін адамның формасы. Егер сізді ешбір фигура тұтас қанағаттандырмайтын сияқты болса, онда сізді екі не үш формадан тұратын комбинациясы сипаттай алады.

**Квадрат:** Қайраткер, еңбекшіл форма.

Оның өмір сүру ортасы өзіндік «Меніне» үйлесімді.

Жағымды жақтары – ұйымшыл, дәл, қатаң тәртіпті, ережені ұстану, аналитикалық ойлау қабілеті, ұсақ заттарға зейінділік, фактіге жүгіну, жазба сөйлеуге құштарлық, ұқыптылық, тазалық, сақтық, салқынқандылық, үнемшілдік, тұрақтылық, талапшыл, шешімінен қайтпау, шыдамдылық, еңбекқорлық, кәсіби эрудиция;

Жағымсыз жақтары: тақуа, өте ұсақшыл, өте сақ, «ақылгөй», ерегеспе, консерватор, (жаңалыққа қарсылық көрсетуші), шешімді қабылдауды созу, сараңдау, саясаткерлігі төмен, таныстары мен достары аз адам.

**Үшбұрыш:** Бұл лидерліктің символы, мақсатына бағытталу, дегеніне жету.

Жағымды жағы: лидер, билікке ұмтылыс, қайткен күнде жеңіске жету, проблеманың өзегіне үңілу, өзіне деген сенімділік, шешімге тез келе алу, сезімталдық, батылдық, өте белсенділік,тәуекелшілдік, жоғары еңбекқорлық, көңіл көтерудегі еркіндік, күшті саясатшы, тапқырлық, қарым-қатынаста көпшіл;

Жағымсыз жақтары: ең сенімді достары мен жақындары аз, қызбалық, атақ-даңққа бағыттылық, шыдамсыздық, өзінің мақсатына жеткенше басқаға көңіл аудармау, өз дегенінен қайтпау, қу, айлакер, өз дегеніне жетуде неге де бара алады, өзімшіл, мәртебе, мансапқа бағытталған, ұстамсыз, шыдамсыз.

**Төртбұрыш:** Өтпелі қалыптың символы. Өзгеру, басқа деңгейге ену, уақытша жағдай. Өзін-өзі түсіне бермеу, проблемадан қорқу…

Жағымды жағы: білуге құштарлық, барлық жаңаға жаны құмар, батыл, бейбітшіл, дау-дамайдан қашқақтайды;

Жағымсыз жағы: өзін төмен бағалау, өзгермелілік, тұрақсыздық,пікірін жиі өзгерткіштік, қозғыштық, өзіне сенбеу, аңқаулық, сенгіштік, қызбалық, көңіл-күйінің тез де жиі алмасуы,ұмытшақтық, заттарын жоғалтуға бейімділігі, ұқыпты емес, тиянақсыз, жаңа достар, өзгенің мінез-құлқына, қылығына еліктеу («рөлдерді өзіне өлшеу»), тез салқын тиіп ауырғыш, жарақаттанғыш, жол апатына түскіш. Төртбұрыштылық – бар болғаны стадия, өтпелі кезең екенін ескер!

**Шеңбер:** Мифологиялық тұрғыдан үйлесімділік (гармония) символы.

Құнды қасиеттері: адамдар, олардың жайы, жақсы қарым-қатынас орнату, қарым-қатынасты қажетсінуі өте жоғары, «желім» – отбасын, ұжымды біріктіргіш, ашық, өзгелерге қамқоршы, қолы ашық – мырза, өзгені түсіну, жақсы интуиция, байсалдылық, сенгіштік, өзгелерді иландыра алу, әділетсіздікке қарсы тұруда батылдық танытады, қоғамдық жұмысқа бейімділік, күн тізбегінеркін құрады, таныстары мен достары көп. Шеңбер – жақсыпсихолог!

Жағымсыз жағы: көбіне өзін кінәлі сезінушілік, меланхолияға берілгіштік, айналадағылардың пікіріне бағытталу, шешімге келе алмаушылық, саясаткерлігі төмен, көпсөзділік, әсерленгіш, сезімтал.

**Ирек:** Креативтілік, шығармашылық символы. Өзі де басқа фигуралар секілді жабық емес, ерекше формада.

Жағымды жағы: «оңжарты шарлы» — ойшыл, өзгеден ерекше, айрықша ойлау, шешім қабылдау, ортаның сүйіктісі, тапқыр, өзгерістерді қажетсінуі, креативтілік, білім құмарлық, жоғары интуиция, өзінің идеяларымен қанаттануы, арманшыл, болашаққа бағытталу, жаңалықтың барлығына деген оң көзқарас, қиялшыл, энтузиазм, еркіндік;

Жағымсыз жағы: өмірге аз бейімділік, импульсивтілік, көңіл-күйінің өзгермелілігі, мінезінің құбылмалылығы, ұстамсыздығы, экспрессивті (шындықты көзге айта салу), дара жұмыс істеуді ұнатуы, қағаз бастылықты ұнатпауы, айналысып жүрген ісі жаңа болудан қалса, аяғына дейін жеткізбей тастай салады, финанс жағынан салақтық.

**ІҮ.** Слайдтан бірнеше түстер көрсетіледі. Осы түстердің ішінде өзіңізге **ұнаған түсіңізді таңдаңыз.**

Таңдаған түсін жазады.

**АҚ** – ақкөңіл, ақжарқын, елгезек адамдар. Көп істері адал болады. Балалық мінездерінен әлі қоштаса алмаған адамдар.

**КҮЛГІН** – ешкімге ұқсамайтын шығармашыл тұлғалар.

**ҚЫЗЫЛ** – шапшаң мінезді, жұмсақ жүректі, жұмысты дәл кезінде орындайтын, тәуекелшіл, қарсыласуға дайын тұратын адамдар.

**САРЫ** – қиялға бай, сенімді, қайсар, болашақтан көп үміт күтетін адамдар.

**КӨК** – салқын қанды, өзіне сенімді, басқалардың ренжіткенін қаламайтын, тыныштық сүйетін адамдар.

**ЖАСЫЛ** – қайсар мінезді, жұмсақ жүректі, ақкөңіл, қайырымды адамдар. Олар сенімді, тұрақты адамдар.

**Әуенді терапия**

**Мақсаты:** Мұғалімнің кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл – күйін көтеру.

**Көрнекілігі:** Музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат бейнеленген суреттер.

Уақыты: 7-10 минут

**Ұйымдастыру кезеңі:**

а) Мұғалімді жайлы отырғызып, еркін ыңғайлы сезінуін қадағалау.

ә) Табиғат көріністерін мұқият қарауын өтіну.

б) Әуенді қосар алдында мұғалім көзін жұмуы тиіс.

**Кіріспе:**

- Көз алдыңызға жаңа көрген табиғат көріністерін елестетіңіз.

-Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

- Ал, бастаймыз. (музыка қосылады)

- Соқпақ жолмен жүріп келесіз …

- Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз …

- Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді …

- Алма бағы …

- Қып – қызыл алмалар қол созым жерде …

- Сіз үзіп алып жей бастадыңыз …

- Дәмі керемет …

- Жеген сайын жегіңіз келеді …

- Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз …

- Күн кешкірді … Қайту керек … Бақтан шығып жолға түстіңіз … Иығыңызда дорба.

- Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. «Тастап кетсем бе екен?» деген ой келді …

- Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз …

- Міне, қалашыққа да жеттіңіз … Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты …

- Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз …

- Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма?

Сізге балалар да, олардың ата – аналары да дән риза …

- Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді! Музыка тоқтатылып, мұғалімдер көзін ашады. Өз әсерлерін бөліседі.

**Жүректен жүрекке**

Әр адам бір- біріне жылы лебіздерін білдіріп, бір- біріне жүрекшелерін сыйлайды.

Психологтың қорытынды сөзі.

Күнде өсіп-қарап, зерттеп бағады,

Зерттеген соң, зердеге сап алады.

Не тілесе соны біліп, түсінер,

Білген сайын іштен жиі күрсінер.

Ілім білген дана атанар ақыры,

Білім елге пайда берер ашығы!

Туғаннан-ақ білімге ынта болмаса,

Оқу іздеп қиналмаңдар онда аса…

Бала білім жолын қусын десеңіз,

Бесігінде-ақ ілім жоғын көсеңіз…

Бала миы – дақ тимеген қағаз нақ,

Миға сөзін ұмытпасқа жазар бақ.

Жүсіп Баласағұни

**Ұсыныс**

1. жас мамандардың оқушылар арасында мәнерін жетілдіру.

2. сабақты ізденіспен,оқыту әдістерін қолдана отырып өту.

**Дәл бүгіннен бастап....**

Біздің тағдырымыз өз қолымызда!Сибилла Ф.Партридждің жазған «**Дәл бүгіннен бастап**» атты ерекше де пайдасы орасан зор кеңесін назарларыңызға ұсынбақпын! Массагеттік достарыма да үлкен көмегі тиеді деген үміттемін. Жақсы тілек тілеп,адамдарға жақсылық тілегеннің өзі бақыт екен. Оны тек іштей түсініп, жүрекпен ұғына білу керек. Және де бәрі тек қана шынайы болуға тиіс, бұл жақсылықтың ең бірінші қағидасы. Шынайылықтың шыңы – иманның бастауы болып саналатын –адамгершілікте. Иманымыз бен бойға жиғанымыз кемерінен асып жығылсын, достар!

**Дәл бүгіннен бастап....**

**1**. Иә,дәл бүгіннен бастап мен бақыттымын! Дәлірек айтқанда, Авраам Линкольннің «Адамдардың көпшілігі қанша бақытты болғысы келсе, сонша бақытты» деген сөзін басшылыққа аламын. Бақыт дегеніміз-айналамыздағы қалыптасқан жағдайдың нәтижесі.

**2**. Дәл бүгіннен бастап, мен өзімнің ойымдағы емес,мені қоршаған өмірге бейімделе бастаймын. Мен өзімнің отбасымды, жұмысымды, айналамда болып жатқан жағдайларды дәл сол күйінде қабылдаймын және оған етене араласуға тырысамын.

**3.**Дәл бүгіннен бастап мен өзімнің денсаулығым туралы ойлана бастаймын. Мен дене шынықтыру жаттығуларын жасап,өз үсті-басыма күтім жасаймын Дұрыс тамақтанамын, өз денсаулығыма зиян келтірмеуге тырысамын.

**4.**Дәл бүгіннен бастап мен өз ой-өрісімді кеңейте бастаймын. Білімімді толықтырамын. Миымды жаттықтыратын, қозғауға күш беретін кітаптар оқимын.

**5.**Дәл бүгіннен бастап мен өз-өзімді жетілдіруді қолға аламын. Ол үшін мен үш нәрсе жасауым керек: мен бір адамға өзі білмейтіндей етіп пайдалы іс жасаймын; одан басқа жаттығу ретінде өзіме пайдалы екі іс жасаймын.

**6.**Дәл бүгіннен бастап барлық адамға достық ниетпен қараймын. Жақсы жағымнан көрінуге тырысамын. Мүмкіндігінше өзіме жарасатын киім киіп, адамдармен дауыс көтермей  сөйлесем, ешкімді сынамауға, ешкімге жөнсіз тиіспеуге, ешкімді басынбауға тырысамын.

**7.**Дәл бүгіннен бастап бүгінгі күнмен өмір сүремін, өз өмірімдегі проблемаларды бірден шешу мүмкін еместігін есіме сақтаймын.

**8.**Дәл бүгіннен бастап мен өз істерімді жоспарлап, әрбір сағат сайын не істейтінімді жазып отырамын. Мен дәл осы жоспарым бойынша жазылғандарды жүзеге асыра алмауым да мүмкін, бірақ мен оны жасап қоямын. Бұл маған екі жаман әдеттен – асығыстық пен шешімсіздіктен арылуға мүмкіндік береді.

**9.**Дәл бүгіннен бастап мен жарты сағат жалғыздықта, тыныш жерде отырып тынығамын, ойларымды қалыпқа келтіруге тырысамын.

**10.**Дәл бүгіннен бастапмен бақытты болудан, әдемілікке сүйсінуден, сүюден, сүйікті болудан қорықпаймын. Мен жақсы көретін адамдардың мені де жақсы көретіндігіне сенетін боламын.