**«Сенім – менің серігім» атты психологиялық тренинг**

Мақсаты :4 – сынып оқушыларын ОЖСБ – ға байланысты сенімділікке үйрету , стресстік қалыптан арылу , бір – біріне деген қарым – қатынасын нығайту .  
Қажетті құрал – жабдықтар : ақ парақ , қаламсап интерактивті тақта , «Тілек ағашы» тақырыбындағы үлкен ағаш суреті салынған плакат , жапсырма қағаздар , үнтаспа .  
1. «Досым, қалың қалай?» жаттығуы .  
Жаттығудың мақсаты . оқушылардың көңіл – күйін көтеру , бір – бірімен қарым – қатынасын нығайту .  
Шарты : балалар дөңгелене тұрып , жұп – жұп болып , бір – біріне қарап жазылған сөйлемді аяқтайды . Яғни , сұрақты өз ойларымен толықтырады және екіншісі жауап береді .  
2. «Сенімділік» жаттығуы .  
Мақсаты : оқушыны стресстік жағдайдан арылтып , сенімділікке үйрету .  
Шарты :оқушыларға бос парақ таратылады . Сол парақты қаламсаппен теңдей екіге бөлу ұсынылады . Ол бөліктерді 1 , 2 деп белгілеп , бірінші бөлікке жағымды қасиеттерді , ал екінші бөлікке жағымсыз қасиеттерді жазу керек те , ортасы қырқылып алынады . Жағымды қасиеттерін өзіне қалдырып , жағымсыздарын қатты мыжып , қоқыс жәшігіне салады .  
3. «Биіктік» жаттығуы .  
Мақсаты : оқушының өмірлік жетістіктеріне жету мақсатына талпындыру , сенімділігін нығайту .  
Жаттығу барысы : қатысушылардың біреуі шығады . Оған мынадай нұсқау беріледі : «Қабырғаға жақын тұр , сосын секір . Қай жерге дейін секіргенін бергілеу» .  
Талдау . бірінші және екінші белгі салыстырылады . Қатысушылар мынадай сұрақтарға жауап беру керек .:  
- Белгі қойылған биіктердің айырмашылығы болды ма ?  
- Бұл айырмашылыққа не әсер етеді ?  
- Қойылған талап пен мақсат нәтижесі жақсарады ма , әлде нашарладыма ?  
- Қалай ойлайсыңдар , өмірде де осындай жағдайлар кездесе ме?  
Қорытынды : Оқушылар өтілген жаттығулардан , түсіндірме жұмыстардан алған әсерін және достарына арнаған тілектерін жазып , «Тілек ағашына» апарып жапсырады .