Тақырыбы: «Эмоция және мінез - құлық»

8 сынып

**Тақырыбы: *Эмоция және мінез – құлық***

**Сабақтың мақсаты:**

1. Жасөспірімдерге өз эмоциясын басқаруға кеңес беру
2. Әлдептілік нормалары мен қоғамдық ортаның мәдени дағдыларын қалыптастыру
3. Оқушыларды адамдарға тән ең шынайы сезімдерді бойына сіңіріп, өз сезімдеріне дұрыс басшылық жасай білуге тәрбиелеу.

Құралдар: әртүрлі бейнелеу құралдары,тест пен әдістеме (слайтпен көрсету), А4 ақ қағазына салынған әртүрлі эмоциялар кескіні.

**Сабақ барысы:**

**І. Ұйымдастыру.**

**ІІ. Мұғалімнің кіріспе сөзі.**

**ІІІ. Тренинг жаттығуларын орындау.**

**ІV. Тест орындау, қорытындылау.**

**V. Сабақты қорытындылау.**

**ІІ. Мұғалімнің кіріспе сөзі.**

Балалар бүгін біз қызықты сабақ өткіземіз. Бұл сабақта біздер өздеріміз туралы әңгімелейміз. Сабағымыздың тақырыбы: Эмоция және мінез – құлық

Бір сәтке «Мен қандай болып өсіп келемін?» деген сұраққа ойланып көрейікші. Міне осы тақырыпқа біз бүшінгі сабағымызда: өзіміз күнделікті өмірде адамдармен қандай қарым – қатынастамыз? Өзімізді ортада қалай ұстаймыз? Өз көңіл – күйімізді бағалай білеміз бе? деген сұрақтарға жауап іздейміз.

Ол үшін, бүгінгі сабақта үш түрлі жаттығу орындаймыз.

**1-жаттығу «Мені қайтала» ойыны**

Ойынымыздың мақсаты – «Сәлем сөзінің анасы» мәтелінде айтылғандай, күнделікті біз бір – бірімізге қалай амандасатынымызды анықтау. Ойын барысында өздерінізге ұнаған сәлемдесу түрін таңдайсыңдар.

**Нұсқау**. Жарты шеңбер құрып отырамыз. Қазір әр қатысушы бір-бірден ортаға шығып, сыныптастарына бетпе-бет қарап, кез-келген тәсілдерді қолданып, алдағы сыныптастарының сәлемдемесін қайталамай амандасу керек. Біз бәріміз есімін хормен айтып, сәлеммен қайталаймыз.

**Талдау:**

Сіз қандай сезімдесіз?

Қандай сәлемдеме сізге ерекше ұнады және неге?

Қорытынды: әрбір арайлап атқан таң сіздерге тек қана қуаныш сыйлау үшін, сол күнді қандай қылып бастасаныз, жолдастарыңызбен қалай амандассаңыз солай аяқталатынына мен сенімдімін және осы заңдылықты естен шығармауларыңызды өтінемін.

**2-жаттығу «Менің бет әлпетім».**

Мақсаты: Өз сезімдерің туралы ойланып, қағаз бетіндегі эмоциялық кескіндерге толықтырулар жасау және шыққан кескін жөнінде әңгімелеу.

Талдау:

Мұндай бет әлпет сенде қай уақытта болады?

Сенің көңіл күйіңнің жоқтығын айналадағылар қалай біледі?

Сен өз қайғыларыңды қалай көтерер едің?

Өз сезімдеріңді қоршаған ортаға көрсетесің бе, әлде ішке ұстайсың ба?



1. **Мен бақыттымын 2. Маған көңілді 3. Маған қорқынышты. 4. Мен ашулымын**

**Қорытындылау:** Балалар, күнделікті өмірде бұл төрт кескіннің де кездесуі мүмкін. Сондықтан мен сіздерге тек қана көңілдік пен сәттілік тілей отырып, «Маған көңілді» кескінін талдайық. Көңілді адам қашан да күледі. Бірақ күлкі әр уақытта бірдей болмайды. Абайдың «Төртінші қара сөзінде» былай делінген: «Әрбір байқаған адам білсе керек: Күлкі өзі бір мастық екенін, әрбір мас кісі алаңғасар екенін, көп күлкінің ішінде көкіректен, жүректен келмейтін, қолдан жасап, сыртымен әдемілік үшін күлетін бояма күлкі.» - деген сөзін естен шығармайық.

**3 – жаттығу «Көңіл – күй» тестісі**.

Бұл тест мақсаты: Өздеріңіздің қандай жақсы және жаман жағымсыз қылықтарға бейімділігіңізді анықтайсыңдар.

**Нұсқау:** Төмендегі реакциялар саған қаншалықты сәйкес келетінін бағала. Жауап бланкісінде қандай сұрақтарға «ия» деп жауап бересің, сұрақ нөмірін қорша.

**Тест сұрақтары:**

1. Кейде қатты ашуланғанда кез – келген затты лақтырып жіберемін.
2. Мен тез ашуланамын, бірақ тез басыламын.
3. Меннен жақсылап сұрағанша, мен өтінішті орындамаймын.
4. Маған тағдыр әділетсіз болып көрінеді.
5. Егерде адамдар менімен келіспесе, мен бәстеспесем тұра алмаймын.
6. Егерде мен біреуді алдасам, өте қынжыламын
7. Ашуланған кезде есікті тарс ұрамын.
8. Кейде адамдар жай қасымда отырса да тітіркенемін.
9. Егерде маған қандай ереже ұнамаса, оны бұзғым келеді.
10. Кейде мен қызғанғанымды білдірмеймін.
11. Адамдар менің құқымды сыйлауын талап етемін.
12. Кейде менің ойыма өзім ұялатындай ойлар келеді.
13. Мен кейде ашуымды үстелді ұру арқылы білдіремін.
14. Кейде мен үрілген шар секішлді жарыламын.
15. Егерде мені біреу басқарғысы келсе, мен қарсы шығамын.
16. Менің жек көретін адамдарым бар.
17. Ашуланған кезде ұрсып тастаймын.
18. Жұмысжасамау үшін алуан түрлі сылтау табатын адамдар, өздерінкінәлі сезінуі керек.
19. Кейде мен қолыма түскен заттың быт-шытын шығарамвн.
20. Маған ұнамайтвын адамдарға дөрекі сөйлей аламын.
21. Мені бәлсініп сөйлесетін болса, еш нәрсе істегім келмейді.
22. Мен адамдарға нашар қатынасымды жасыруға тырысамын.
23. Кім-кім менің жыныма тиетін болса, мен ол туралы не ойлпайтынымды бетіне айтып саламын.
24. Мен ата-анама аз көмектесетінім үшін қынжыламын.
25. Ұрыс – керісте мен жиі дауыс көтеремін.
26. Мен ұсақ түйекке ашуланамын.
27. Кімде-кім өзін басшы ретінде бейнелесе, сол кісіні орнына қоюға тырысамын.
28. Мен алып жатқан мақтаулар мен еленулерден гөрі, әлде қайда көп лайықтымын.
29. Мен қорқыта аламын, бірақ орындатуға мәжбүрлемеймін.
30. Мен соңынан өкінетін көп әрекеттер жасаймын.

**Жауап бланкісі**

**р/с**

**шкалалар**

**Сұрақ нөмірлері**

1

Жанама агрессия

1

7

13

19

25

2

Ашулану

2

8

14

20

26

3

Негативтілік

3

9

15

21

27

4

Ренжігіштік

4

10

16

22

28

5

Сөздік агрессия

5

11

17

23

29

6

Кінә сезімі

6

12

18

24

30

**Жанама агрессия** – әрине, үстелді ұрған серігіңнің басын ұрғаннан жақсы. Дегенмен мұны әдетке айналдырудың қажеті жоқ. Себебі бұл – тікелей шығын. Сонымен қатар жарақат алуың мүмкін.

**Ашулану** – қарапайым агрессия түрі. Саған туындаған сұрақтарды күш арқылы шешу тән. Мүмкін сенің өмір сүру дағдың, не жеке ерекшеліктерің өзара қатынас жасаудың тиімді тәсілдерін қолдануға кедергі келтіретін шығар.

**Негативизм** – жасөспірімге тән, өштесу сезімінен туатын мағынасыз, реакция.

**Ренжігіштік** – басқа адамдар тсөзінен және әрекетінен келеке, менсінбеу, жаратпаушылықты көруге бейімділік. Мұндай адамдар өз өмірін өздері улайды.

**Сөздік агрессия** – айтылған сөз, атылған оқпен бінрдей. Сондықтан аңдамай сөйлеген ауырмай өлетінін ұмытпауымыцз керек.

**Кінә сезімі** – сені ешкімді ұрмағанын, ештеңені сындырмағаның, ешкімге қатты сөз айтпағаның үшін құттықтаймыз. Егерде сен өзіңді-өзің ұстай алатын болсаң, басқарада аласың.

**Тестті қорытындылау**.

Эмоцияны бастықтыру жабайы жылқыны қолға үйретумен тең. Оның тізгінін не жібермеуге, не тізгіндеуге болмайды. Иә, адам қаншалықты саналы десек те, өмірде қателіктер жіберуі мүмкін. Сондықтан өзіміздің көңіл-күйімізді қолға алсақ, онда барлық қиыншылықтарды жеңе білеміз деп айтуға болады.

**Үйге тапсырма: «Менің көңіл күйім» тақынрыбына шығарма жазу.**

**Сабақты қорытындылау**: срнымен біз бүгінгі сабағымызды бір – бірімізбен қалай амандасып, өз көңіл-кеүйлерімізді қалай бағалайтынымызды, өзіміздің қандай топқа жататынымызды анықтадық деп ойлаймын. Алдағы уақытта өзіңіздің анықтаған жақсы жақтарыңызды көрсетіп, нашар мінездеріңізді өзгертеді деген сеніммен сабағымды аяқтаймын. Бүгінгі жкақсы қатыстыңыздар. Рақмет!

**Сабақтың тақырыбы: Қарым – қатынас және адамгершілік**

**Мақсаты:** балалар арасындағы қарым-қатынасты нығайту, адамгершілік қасиетін жоғарлату.

**Ұйымдастыру кезені:**

**Психолог:**сәлеметсіздер ме? Көңіл-күйлерін қалай? Бүгінгі тақырыбымыз  «Қарым – қатынас және адамгершілік». Біз тренингті бастамас бұрын  тренинг ережесін құрып алайық.

**Тренинг ережесі:**

Бір – бірін тындау

Қарым – қатынастағы шыншылдық ережесі

Топтағының сыртқа шықпауы

Әр түрлі адамдардың қарым – қатынасы

Белсенді қатысу

Сөйлеушіге құрмет

**Барысы:**.                                                                                                                                 **1) «Мен кіммін, қандаймын?! Жаттығуы.**

**Мақсаты:**өзіндік анықтауға, ішкі сезімін сыртқа шығару**.**10 аса сөз  жазуға болады. 3 минут беріледі . Мысалы: Мен Аселмін. Мен әдемі, сұлу қызбын.

Мен қазақпын... Мен ........т.с.с.

**2) « Жүз доп »ойыны.**

**Мақсаты:**балалардың зейіндерін істеген істеріне бөлу және айналадағы  құрдастарымен  дұрыс қарым – қатынаста болуына үйрету.

Мазмұны: балаларды шеңберге қойып. Алдын ала бір – бірімен келісіп допты лақтырады. Сол бала  басқа балаға лақтырады. Сонымен ойын жалғасады.бір – бірімен сөйлеспей допты бір – біріне лақтыру жерге түсірмей. Жалғасуында бір доптың орнына бірнеше допты кіргізуге болады

**3)«Менің жан-жақты ерекшеліктерім» жаттығуы**

**Мақсаты:** Іштегі негативті (комплексы) шығару..

Жағымды-жағымсыз жақтарын жазу.

5-минут беріледі.

10 аса сөз жазуға болады.

Дәптердің қақ ортасынан сызып:

**Жағымды ерекшеліктер:** -Мен кішіпейілді қасиетіме ризамын т.б....

**Жағымсыз ерекшеліктер:**-Менің жылай салатын жаман қасиетім бар т.с.с.

**4 ) «Бәріміз бірге»**

**Мақсаты:**балалардың бір – бірімен байланыс орнатуға үйрету, серіктесінің қозғалыс темпіне ыңғайлану.

Жаттығудың жүргізілуі: балалар жұппен тұрып допты бірге ұстайды.(әр бала допты екі қолымен ұстауы керек) жетекшінің белгісінен кейін балалар бір уақытта  отыруға допты қолынан түсіріп алмай бөлме ішінде жүруі, секіруі қажет. Ең бастысы, бірге әрекет жасап допты түсіріп алмау.

5 **) «Итке көмектесейік» Сіздің аяушылық қабілетіңіз.**

**Мақсаты:**  Сіздің жақыныңызға  көмектесуге қаншалықты қабілетті екеніңізді анықтау.

   Нұсқау: Мына суретте ит бейнеленген. Оның бақыты үшін анық бір нәрсе жетіспейді, бірақ атап айтқанда  не? Иттің қасында барлық суретті салыңыздар, сіздің ойыңыз бойынша оның көңіл-күйін қалай көтересіз.

   Бұл итке тура келмейді-ау, бұл оған керек емес  деген ойлар сізге кедергі келтірмесін. Не қаласаңыздар, соны салыңыздар.

**6) . «Саңырау телефон»**

 Барлық балалар шеңбер бойында отырады. Бірінші отырған оқушыға құлағына сыбырлап әр түрлі сөздер айтамын. Ол оқушы әрі қарай келесі оқушыға естігенін  айтады, ең соңғы қалған  оқушы естігенін дауыстап айтады. Мысалы,  Мен өмірге келгеніме қуанамын, мен болашақта мықты маман боламын, ата-анамның борышын ақтаймын т.б  және  өз пікірлері.

**Қорытынды:**

-          Сізге тренингте не ұнады?

-          Не ұнаған жоқ?

**Қарым-қатынаста  жетістікке  жету жолдары**

1.Үнемі күлімдеп жүр.

2. Өзгенің  пікірмен келіспейтініңді  ашық айтпа, үнсіз қал

1. Өзгенің   мінін  бетіне баспа
2. Өзіңді ұнатпайтын  адамдардан,  жағымсыз жақтарыңды біліп алуға әрекет  ет   те жадында сақта
3. Өзгеден  артықпен деп  мақтанба
4. Кемтар, ауру  адамдардың  көңілін демеуге  асық.
5. Өз көңіл күйіңді   айтып көптің  мазасын алма.

**Сабақтың тақырыбы: « Мен өмірде қандай жетістікке жете аламын? »**

**Мақсаты:** балалар арасындағы қарым-қатынасты нығайту, адамгершілік қасиетін жоғарлату.

**Ұйымдастыру кезені:**

**Психолог:**сәлеметсіздер ме? Көңіл-күйлерін қалай? Бүгінгі тақырыбымыз  «Қарым – қатынас және адамгершілік». Біз тренингті бастамас бұрын  тренинг ережесін құрып алайық.

**Тренинг ережесі:**

Бір – бірін тындау

Қарым – қатынастағы шыншылдық ережесі

Топтағының сыртқа шықпауы

Әр түрлі адамдардың қарым – қатынасы

Белсенді қатысу

Сөйлеушіге құрмет

**Барысы:**.                                                                                                                                 **1) «Мен кіммін, қандаймын?! Жаттығуы.**

**Мақсаты:**өзіндік анықтауға, ішкі сезімін сыртқа шығару**.**10 аса сөз  жазуға болады. 3 минут беріледі . Мысалы: Мен Аселмін. Мен әдемі, сұлу қызбын.

Мен қазақпын... Мен ........т.с.с.

**2) « Жүз доп »ойыны.**

**Мақсаты:**балалардың зейіндерін істеген істеріне бөлу және айналадағы  құрдастарымен  дұрыс қарым – қатынаста болуына үйрету.

Мазмұны: балаларды шеңберге қойып. Алдын ала бір – бірімен келісіп допты лақтырады. Сол бала  басқа балаға лақтырады. Сонымен ойын жалғасады.бір – бірімен сөйлеспей допты бір – біріне лақтыру жерге түсірмей. Жалғасуында бір доптың орнына бірнеше допты кіргізуге болады

**3)«Менің жан-жақты ерекшеліктерім» жаттығуы**

**Мақсаты:** Іштегі негативті (комплексы) шығару..

Жағымды-жағымсыз жақтарын жазу.

5-минут беріледі.

10 аса сөз жазуға болады.

Дәптердің қақ ортасынан сызып:

**Жағымды ерекшеліктер:** -Мен кішіпейілді қасиетіме ризамын т.б....

**Жағымсыз ерекшеліктер:**-Менің жылай салатын жаман қасиетім бар т.с.с.

**4 ) «Бәріміз бірге»**

**Мақсаты:**балалардың бір – бірімен байланыс орнатуға үйрету, серіктесінің қозғалыс темпіне ыңғайлану.

Жаттығудың жүргізілуі: балалар жұппен тұрып допты бірге ұстайды.(әр бала допты екі қолымен ұстауы керек) жетекшінің белгісінен кейін балалар бір уақытта  отыруға допты қолынан түсіріп алмай бөлме ішінде жүруі, секіруі қажет. Ең бастысы, бірге әрекет жасап допты түсіріп алмау.

5 **) «Итке көмектесейік» Сіздің аяушылық қабілетіңіз.**

**Мақсаты:**  Сіздің жақыныңызға  көмектесуге қаншалықты қабілетті екеніңізді анықтау.

   Нұсқау: Мына суретте ит бейнеленген. Оның бақыты үшін анық бір нәрсе жетіспейді, бірақ атап айтқанда  не? Иттің қасында барлық суретті салыңыздар, сіздің ойыңыз бойынша оның көңіл-күйін қалай көтересіз.

   Бұл итке тура келмейді-ау, бұл оған керек емес  деген ойлар сізге кедергі келтірмесін. Не қаласаңыздар, соны салыңыздар.

**6) . «Саңырау телефон»**

 Барлық балалар шеңбер бойында отырады. Бірінші отырған оқушыға құлағына сыбырлап әр түрлі сөздер айтамын. Ол оқушы әрі қарай келесі оқушыға естігенін  айтады, ең соңғы қалған  оқушы естігенін дауыстап айтады. Мысалы,  Мен өмірге келгеніме қуанамын, мен болашақта мықты маман боламын, ата-анамның борышын ақтаймын т.б  және  өз пікірлері.

**Қорытынды:**

-          Сізге тренингте не ұнады?

-          Не ұнаған жоқ?

**Жетістікке  жету жолдары**

1.Үнемі күлімдеп жүр.

2. Өзгенің  пікірмен келіспейтініңді  ашық айтпа, үнсіз қал

1. Өзгенің   мінін  бетіне баспа
2. Өзіңді ұнатпайтын  адамдардан,  жағымсыз жақтарыңды біліп алуға әрекет  ет   те жадында сақта
3. Өзгеден  артықпен деп  мақтанба
4. Кемтар, ауру  адамдардың  көңілін демеуге  асық.
5. Өз көңіл күйіңді   айтып көптің  мазасын алма.