

«Маған қатысты барлық нәрсе»



Мазмұны

| | |
|------------------------|---|
| Түсндіріме жазба | 3 |
|------------------------|---|

ДИАГНОСТИКАЛАР

| | |
|-----------------------------|---|
| Эмоционалық термометр | 4 |
| Көңіл-күй өлшеуші | 4 |
| Эмоциялар күнделігі | 5 |

ӨЗІН -ӨЗІ РЕТТЕУ

| | |
|--|----|
| Өзін-өзі бақылау кешені | 6 |
| «ПЛ- ШЫБЫН» техникасы | 7 |
| Тыныс алу өзін-өзі реттеу әдісі ретінде..... | 8 |
| «Қорқыныш пен фобияларды жою»техникасы... | 9 |
| «АЛФАВИТ» техникасы | 10 |

ТИІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

| | |
|--------------------------------------|----|
| «ИМДОЭР» жаттығуы | 11 |
| «МҮЛТІКСІЗ ТЫҢДАУ» жаттығуы | 13 |
| «ШЕБЕРЛІКТІ КӨТЕРУ» техникасы | 14 |
| «ҚОЛДАРДЫ АЙҚАСТЫРУ» техникасы | 15 |
| Қосымша | 17 |
| Пайдалынған деректер тізімі | 20 |

ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ ЖӘНЕ АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН НҰСҚАУЛЫҚ

«Маған қатысты барлық нәрсе»

Соңғы бірнеше апта ішінде үйреншікті өмір өзгерді: мектептерде қашықтықтан оқыту нысаны енгізілді, ата-аналар үйден жұмыс істейді, достарыңмен кездесу қиын және бұл әркімге қатысты болды. Біз барлығымыз жаңа шындыққа тап болдық, өміріміз жалғасып жатыр. Өзіне, өзіңнің ішкі әлеміне, жақын адамдарыңмен қарым-қатынасыңа басқаша қарауға уақыт келді.

Сіздердің назарларыңызға жеке қолдану үшін де, бүкіл отбасы үшін де арналған және әзірленген "Маған қатысты барлық нәрсе" нұсқаулығын ұсынамыз.

Әр бөлімде әртүрлі мәселелер мен жағдайларды жедел шешу үшін қызықты және пайдалы психологиялық құралдар жинақталған. Жаттығулар қолдануға ыңғайлы, жылдам және тиімді нәтиже береді, оларды қолдана отырып, сіз өзіңіз, отбасыңыз, жақындарыңыз ортасында уақытты қызықты өткізесіз.

Барлық материал 3 бөлімге біріктірілген:

- 1. Мен не сезінемін? Эмоциялық жағдайдың диагностикасы;**
- 2. Мен өз жай- күйімді өзгерте аламын ба? Өзін-өзі реттеу техникасы;**
- 3. Тиімді коммуникация.**

Сіздерге қазірден эмоцияларды танып, оларды басқаруды, қоршаған адамдармен қарым-қатынас жасауды үйренуді ұсынамыз.

"21 ғасырда оқу мен жаза алмайтын адамдар емес, оқи алмайтын, үйрене және қайта үйрене алмайтын адамдар сауатсыз болады" - деді американдық философ Элвин Тофлер.

Әлем өзгеруде және біз де өзгерістерге дайынбыз, Сіздерді де шақырамыз!

Жасөспірімдерге және ата-аналарға арналған нұсқаулық Назарбаев Зияткерлік мектептерінің педагог-психологтарымен әзірленген:

Абдрахманова Жанбота Балтабековна
Аманова Жанат Шакуовна
Грошева Елена Александровна
Оспанова Асем Ашимхановна
Санбаева Алма Нурхановна
Сихова Гульнара Мажитовна
Сейлгазинова Асем Мамырбековна
Шумахер Ольга Викторовна

Қазақ тіліне бейімдеп аударғандар:

Исиргепова Аида Буранбаева
Мухаметкалиева Жанар Мухаметбековна

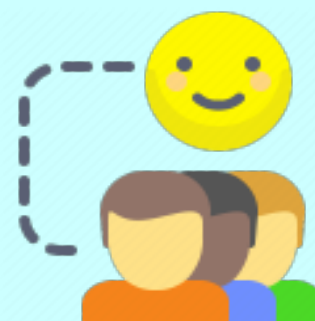
ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТЕРМОМЕТР

МАҚСАТЫ: Өз түсінігін дамыту және эмоцияларды анықтауды үйрену.

Осы қарапайым диагностикалардың көмегімен, сіз өз эмоцияларыңызбен, көңіл-күйіңізбен, оны өзгерту немесе ең жақсы жағын пайдалану үшін жұмыс істей аласыз.

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|----------------|---|---|-----------------|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Интерес | | | | Ожидание | | | Настороженность | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Безмятежность | | | | Радость | | | Восторг | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Принятие | | | | Доверие | | | Восхищение | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Тревога | | | | Страх | | | Ужас | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Растерянность | | | | Удивление | | | Изумление | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Грусть | | | | Печаль | | | Горе | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Скука | | | | Неудовольствие | | | Отражение | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Досада | | | | Злость | | | Гнев | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Смущение | | | | Стыд | | | Вина | | |

Нұсқау: әр шәкіл бойынша өзіңнің қазіргі жағдайыңды бағала.



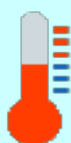
КӨҢІЛ-КҮЙ ӨЛШЕУШІ

Көңіл-күй өлшеуіші сезім мен энергияны көтеру деңгейі арасындағы қарым-қатынасты пайдалана отырып, адамдардың немесе топтардың көңіл-күйін бақылауға көмектеседі. Жағымсыз жағдай туғызатын оқиғалармен, уайымдармен күресу дағдысын дамытуға мүмкіндік береді.

Нұсқау: Өз көңіл-күйіңізді өлшеңіз.

Сіз өзіңізді 5 - тен +5-ке дейінгі аралықта қалай сезінесіз, егер - 5 болса - барынша жағымсыз, ал + 5 - барынша жағымды.

Енді өз сандарыңызды өлшеуішке жазыңыз.



Қазір өзіңізді қаншалықты жігерлі сезінесіз? (-) - күшіңіздің төмендігін, ал (+) - сіздің күшіңіздің жоғары деңгейін көрсетеді. Енді өз көрсеткіштеріңізді көңіл-күй өлшеуішіне жазып қойыңыз. Энергия шкаласында.

Эмоция күнделігі

Осы қарапайым диагностикалардың көмегімен, сіз өз эмоцияларыңызбен, көңіл-күйіңізбен, оны өзгерту немесе ең жақсы жағын пайдалану үшін жұмыс істей аласыз.



Қуану



Жабырқау



Ашулану



Таң қалу



Қорқыныш



Алаңсыздық

Дүйсенбі

Сейсенбі

Сәрсенбі

Бейсенбі

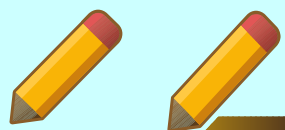
Жұма

Сенбі

Жексенбі

Эмоциялар күнделігінің міндеттері:

1. Өзіңнің эмоционалдық жай күйіңнің нақты суретін алу;
2. Өзіңнің жетекші (басым) эмоционалдық жайынды түсіну;
3. Эмоциялар, қажеттіліктер және өз ниеттерің арасындағы өзара байланыспен айырмашылықты көру;
4. Өзін-өзі талдау және өзін-өзі бақылау үшін қарапайым құрылымдық сызбаны алу.



Бұл қалай жұмыс істейді

1. Салынған эмоцияларды түрлі түсті қарындаштармен өз қалауыңыз бойынша бояңыз;
2. Күн сайын сіз сезінетін эмоцияларды тиісті түспен белгілеңіз;
3. Апта соңында өз эмоцияларыңыздың «суретін» көресіз.

- Бізді өзімізге түсініксіз нәрсе басқарады;
- Сезіну басқаруға әкеледі;
- Егер өз эмоцияларымызды басқармасақ, эмоциялар бізді басқарады.

Өзін - өзі реттеу

Егер экспресс-диагностикалар сізде эмоционалдық және дене қысымын көрсетсе, ал сіздің эмоцияңыздың "бейнесі" жағымсыз түстермен жазылса, өз жай- күйіңізді өзін-өзі реттеу кешенінің пайдалана аласыз.



1 кешен

Қажет болған жағдайда шамадан тыс жүйке қозуын алып тастау үшін орындалады

1. Отырған күйі. Көзіміз жартылай жұмулы, бұлшықтарымыз босаңқы.
2. Диафрагмалды тыныс алу. 4 с- ке дем алу, бұл ретте іштің алдыңғы қабырғасы алға шығады. Іштің алдыңғы қабырғасын тартумен 4 с-ке тыныс шығару.
3. Содан кейін 8 с-ке тыныс алуды кідеру. 8 рет қайталаңыз.

2 кешен

Орындау кезінде энергия қоры артады, эмоциялық тепе-теңдік қалпына келтіріледі.

1. Аяғымыз иық кеңдігінде, орнымызда тұрып. Қолды көтеру, түзету, өзіңнен оңға ауыстыру және алақандар арасында шарды елестету. Сол қол жоғарыдан, оңнан төменнен, шар диаметрі – 0,5 м.
2. Оң және сол қолдың орын ауыстыра алатындай, тыныс шығарғанда шарды бұраңыз. Тынысыңызды шығарғанда шарды баяулап, солға жылжытыңыз. Дем алғанда шарды бұрыңыз. Дем шығару кезінде шарды баяу оңға жылжытыңыз.
3. 7-8 рет қайталаңыз. Шарға үздіксіз зейінді шоғырландыру маңызды: оның қозғалысын көзбен қадағалаймыз, оны алақанымызбен сезуге тырысамыз.

3 кешен

Қысым мен шаршағанды басу үшін орындалады.

1. Орындыққа ыңғайланып отырып, денеңізді бос ұстап, көзіңізді жұмыңыз.
2. Ойша екі қолдың саусақтарына бірінен соң біріне қарап, оларды толығымен босаңсығанын елестетіңіз, содан кейін білек пен иықты қарап шығыңыз.
3. Қысылған жерлерді босаңсытуға тырысып, бет және мойын бұлшық еттерін ойша қарап шығу.
4. Осы жаттығуды аяқ пен денемен де орындау.
5. Әдетте өзіңізді жақсы сезінетін жерді елестету, мысалы, орманда, тауда, теңіз жағасында.
6. Шөптің иісін, жапырақтардың сыбдырын, теңіз жағалауы дыбыстарын сезінуге тырысыңыз. Шағалалардың айқайын есту.
7. Күштірек тартылып, бұлшықеттеріңізді керіп, орныңыздан тұрыңыз.

4 кешен

Стрестік жағдайлар (қорқыныш, қысым) болған кезде орындалады.



1. Сізді мазаламайтын орынды тауып алып, сол жерге отырыңыз.
2. Бір қолыңызды ішіңізге, ал басқа қолыңызды- кеуде тұсыңызға қойыңыз.
3. Тыныс алуыңызды тыңдаңыз. Тек мұрын арқылы тыныс алыңыз және тынысыңызды шығарыңыз. Егер өз тыныс алуыңызды естісеңіз- оның өте ауыр болғаны.
4. Диафрагмада тыныс алуыңызға назар аударыңыз. Мұрын арқылы тыныстаңыз, ал ауызыңыз арқылы баяулап және жайлап тынысыңызды шығарыңыз.
5. Тура алдыңызға қарап, көзіңізді ашық ұстаңыз. Әр тыныс алу мен тыныс шығару арасында үзіліс жасаңыз.
6. Өз денеңізге табиғи түрде босаңсып, демалуға рұқсат етіңіз.

Өзін-өзі реттеуді игеру үдерісінде сіз кез - келген сыртқы агрессивті әсерлердің «зиян келтірушіден» «ішкі күш көдеріне» айналатынын және ағзаның қорғаныс әлеуетін арттыратынын түсінесіз.

"ПІЛ-ШЫБЫН" ТЕХНИКАСЫ

Мақсаты: жағымсыз жағдайларға әкелетін оқиғалар мен уайымдарды жеңе білу.

Жаттығу тұжырымдамасы: сізге жай ғана өзіңізді алаңдататын жағдайдың суретін, заттың микроскопиялық өлшемге дейін азайғанша кішірейту керек.



1 Қадам. **Сіздің** өміріңізде болған жағымсыз жағдайды елестету (жағдайды фильм ретінде бұрмалаймыз). Ең қарапайым, бірақ өзіңізге өкінішті оқиғаны алыңыз. Мысалы: сіз жақын досыңызбен ренжісіп қалдыңыз, немесе басқа сыныптастардың көзінше сізге досыңыз тіл тигізді.

2 Қадам. **Тапсырма** - алдымен сіздің жағдайыңызды өте анық, бояумен елестету, және ойша барлық жағымсыз жағдайды қорлау сөздерімен, сондай - ақ, түрлі-түсті фильммен бұрмалау.

3 Қадам. **НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?**

Үлкен жағымсыз жағдайды ұсақ-түйек ретінде елестету - яғни, өз қиялында-оны мөлшерінде азайту. (Еске саламын, бұл әрдайым ойыңыздағы фильм туралы). Сіз «бинокльді бұрып қойдыңыз» және сіздің жанжал кенеттен сізден 10 метрге, одан кейін 100 метрге, 1 километрге, 2 километрге алыстады деп елестетіп көріңізші. Сіз бұрынғы бейнелерді көрмейсіз, оның орнына әлдеқандай қараңғы әзер көрінетін нүктелер көрінеді... Ал, енді? Сіз қарағаннан жалықтыңыз ба? Мүмкін, кейбір ұсақ-түйекті қарап алуға тырысып, көзді ауыртпаған дұрыс шығар?).



4 Қадам. **Тексеру**

Жаралайтын оқиғаны есіңізге түсіріңіз (ол нүктеге айналып көкжиектен шығып барады) енді өз реакцияңызға назар аударыңыз.

Тыныс алуды басқару өзін-өзі реттеу әдісі ретінде

Тыныс алу күнделікті өмірде адамның жағдайының индикаторы ретінде кеңінен қолданылады. Тыныс алу сипаты бойынша біз адамның жайбарақат немесе толқып тұрғанын тура анықтай аламыз.

Тыныс алу - ОЖЖ жұмысын реттеуге мүмкіндік беретін әмбебап құрал: терең тежелуден бастап ұтқырлықтың жоғары деңгейіне дейін. Тыныс алу мен дем шығару тереңдігін, тыныс алу мен дем шығару кезіндегі үзіліс көлемін реттей отырып, ағзаның тыныс-тіршілігін саналы түрде басқаруға болады.

Тыныс алуды басқару - бұл бұлшық еттің жұмысы мен мидың эмоционалдық орталықтарына әсер етудің тиімді құралы. Баяу және терең тыныс алу (іш бұлшық еттерінің қатысуымен) жүйке орталықтарының қоздырғыштығын төмендетеді, бұлшық еттің босаңсуына, яғни жеңілдеуге (релаксацияға) ықпал етеді. Жиі (кеудемен) тыныс алу, керісінше, ағзаның жоғары белсенділігін қамтамасыз етеді, жүйке-психикалық шиеленісті қолдайды.



1.Әдіс. Отырып немесе тұрып, мүмкіндігінше дененің бұлшық еттерін босаңсытуға тырысыңыз және тыныс алуға назар аударыңыз. 1-2-3-4 шотына баяу терең тыныс алыңыз (бұл ретте ішіңіз алға жылжиды, ал кеуде қуысы қозғалыссыз); келесі төртке дейінгі шотта тыныс алу кідіреміз, содан кейін 1-2-3-4-5-6 шотына бір қалыпты тыныс шығару; келесі дем алу алдында 1-2-3-4 шотына қайтадан кідірту. Осындай тыныс алудың 3-5 минутынан кейін Сіздің жағдайыңыз айтарлықтай тыныш және бірқалыпты болғанын байқайсыз.

2 Әдіс. Мұрыныңыздың алдында 10-15 см қашықтықта үрпекше ілініп тұрғанын елестетіңіз. Үрпекшенің тербелмесі үшін тек мұрынмен ғана баяу тыныс алыңыз.

Әртүрлі жағдайларда адам әртүрлі тыныс алады, сондықтан тыныс алуды өзгертсең, жағдайы да өзгереді.

3 Әдіс. Тітіркену, ашулану жағдайларында бірқалыпты тыныс алуды ұмытып кетеміз; тынысыңызды терең шығарыңыз;



Тыныс алу жаттығуларымен тұрақты сабақтар тыныс алу жолдары ауруларының алдын алуға ықпал етеді және бала жастан бастап қолданылуы мүмкін.



Мақсаты: күшті жағымсыз уайымдарды жоюға үйрену.

Жаттығу тұжырымдамасы: егер фобияға ұқсас қандай да бір өзгеріс пайда болса, онда бұл біздің миымыздың өте тез үйренуге қабілетті екенін білдіреді.

1 Қадам. Қорқыныш жағдайы. Қорқыныштың орташа күшті сезімін тудыратын жағдай туралы ойланыңыз. Мысалы, көпшілік алдында сөз сөйлеу немесе қорқыныш сезінетін басқа жағдай.



2 Қадам. Кинотеатр. Енді сіз үлкен кинотеатр залында отырмын деп елестетіңіз. Сіз экрандағы жылжымайтын кадрда өзіңіздің қорқынышыңыздың алғашқы реакциясы пайда болған сәтті бейнелейтін кезді көресіз.



3 Қадам. Өз денеңізден шығыңыз. Сіз өз денеңізді тастап, залда отырған және экрандағы өзіңізді көре алатын киномеханик будкасына жылжығаныңызды ойша елестетіп көріңіз. (Осы будкада одан шығу бұйрығын алғанша қалыңыз).

4 Қадам. Фильм көріңіз. Экрандағы сіздің бейнеңізге қарап отырған залдағы өзіңізге қарап, сол қорқынышты жағдайда өзіңізбен не болғаны туралы ақ-қара фильмді айналдыра бастаңыз және экранда осы жағдайдағы өзіңізді бақылаңыз. Киномеханик будкасынан фильмді сізді жаралайтын уайымдар артта қалатын кезіне жеткенше және экранда көріп отырған сіз өзіңіздің қауіпсіздікте екеніңізді айта алғанша қарауды жалғастыра беріңіз. Осы кезде фильмді тоқтатып, қауіпсіздіктегі және жаралайтын оқиғаны артта қалдырған өзіңізді көретін жылжымайтын кадрға келтіріңіз.



5 Қадам. Фильмді кері айналдырыңыз. Киномеханиктің будкасынан шығыңыз, экрандағы жылжымайтын кадрға кіріңіз және түрлі түсті суретті барлық жағдайды қайта басыңыздан өткеріңіз. Уақытты кері айналдырыңыз, мысалы, күшті шаңсорғыш сізді артқа тартады. Мұны өте тез жасаңыз, бір жарым секунд ішінде.



«Алфавит» техникасы



Мақсат:

- ✓ *креативті ойлауды дамыту;*
- ✓ *позитивті ойлауды дамыту;*
- ✓ *жағымсыз ойлардан арылту.*

Ойын ережесі

Дауыстап оқыңыз(өзіңізді еститіндей, барынша қатты)жоғарғы әріптер реті бойынша (**А, Б, В** және т.б.).

Төменде қай әріп тұрғанына байланысты, **О, С** немесе **Б**, 90 градус бұрышпен шынтақты бүгіп бір мезгілде көтеріңіз, **Оң** қолды, **Сол** қолды, немесе қолдарды **Бірге**.

(Жоғарғы тонусты сақтай отырып, мүмкіндігінше күштірек демалуға тырысыңыз. Иықты түзеп ұстаңыз, біркелкі тыныс алыңыз, ырғақпен әдемілеп және жайлап қозғалыңыз)

Қадамдар



Ойынға материалды дайындап қойыңыз.

- 1 қадам.Өзекті мәселені/сұрақты таңдаңыз;
- 2 қадам. Сұрақты жинақтаңыз(Ассоциялау)
- 3 қадам. Ойын (процесті) бақылау;
- 4 қадам. Жағдайға қайта оралыңыз.

(Егер шатасып қалсаңыз да, кесте бойынша ары қарай жалғастырыңыз).

Озық деңгей

Осылай 2 минут ойнаңыз.

- ✓ Кестені кері түрде оқыңыз, содан кейін қайталап жасаңыз.
- ✓ 2 минуттан кейін тағы бір қиындатуды қосыңыз-қолды ғана емес, сонымен қатар қарама-қарсы аяқты көтеруді бастаңыз ("**С**" оң аяғы үшін, "**О**" сол аяғы үшін", "**Б**" - секіру-шынайы секіру! бұл маңызды!).
- ✓ 2 минут – әр адамға ойынды түсіну үшін кететін уақыт. Егер сіз ойын тым қарапайым болғанын байқасаңыз-қарқынын арттырыңыз немесе келесі күрделілік деңгейіне өтіңіз.

Алфавит

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
| О | С | Б | Б | О |
| Е | Ё | Ж | З | И |
| Б | С | О | С | О |
| К | Л | М | Н | О |
| Б | О | Б | С | О |
| П | Р | С | Т | У |
| С | Б | О | С | О |
| Ф | Х | Ц | Ч | Ш |
| Б | С | О | С | Б |
| Щ | Ы | Э | Ю | Я |
| С | Б | С | О | Б |

«ИМДОЭР» техникасы



- ✓ Хабарламаны адресатқа өз-өзінен бас тартқызбай, итермей жеткізуге, керісінше, оған көмек көрсетуге деген құрмет пен ықыласты оятуға мүмкіндік береді;
- ✓ Оппонентпен эмоционалды қарым-қатынасқа түсуге мүмкіндік береді.

Жаттығу барысы

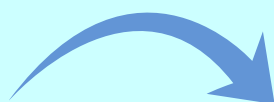
Серіктеспен сөйлесе отырып, біз өзі туралы жақсы пікірі бар адаммен сөйлесетінімізді ұмытпағанымыз жөн. Бұның бәрін әңгіме барысында барлық көрінісіміз, сөз тіркестерімізді құруда абайлап атауды қажет етеді, сондай-ақ қимылдарды қайталауда сақ болған жөн, бет жүзіміздегі көрініс қамқорлық жасағансу болмауын қадағалау керек және т.б. сол сияқты қимылдардың болмағаны дұрыс. Әңгімелесу кезінде сіз үнемі әңгімелесушіге мұқият қарағаныңыз жақсы болады.

"Ш" – бұл ШАБЫТ КӨЗІ.

Сіз мәселенің көзі болып табылатын адамға жүгініп отырғаныңызға көз жеткізіңіз. Оған құрмет білдіру және оның мінез-құлқын өзгерту үшін, сіз онымен сөйлесуіңіз керек. Мұны тек Сіз өзіңіз ғана жасай аласыз. Әрине, бұл әлдеқайда қиын және сіз бұны қаламауыңыз да мүмкін, бірақ бұл жалғыз дұрыс жол. Әрқашан мәселені көзбе - көз сөйлесу, бетпе-бет шешуге тырысу қажет.

«О» - бұл ОРЫН мен СӘТ.

Тыныш отырып сөйлесуге болатын орын мен уақытты таңдаңыз. Әңгіме куәгерсіз және ең қолайлы сәтте өтуі үшін міндетті түрде барлығын алдын-ала қадағалау керек. Қандай да жағдай болмасын сөйлесуге ренжітушіні адамдар көпшіл жерге шақырмау керек. Сондай-ақ, әңгімені (сөйлесуді) тез арада, қызып тұрған күйде немесе сіздің ренжітушіңіз стресстік күйде болған жағдайда бастауға болмайды.



«Д» - бұл ДОСТЫҚ КӨҢІЛ-КҮЙ.



1. Сізді тыңдайтынына көз жеткізіңіз;
2. Сіз өз эмоцияңызды бақылауға тырысыңыз, жағымсыз эмоциялар сізге кедергі болмауын қадағалаңыз. Агрессивті күйіңіз немесе дауысыңыздың аппеляциялықсыз тоны сәтсіздікке әкелуі мүмкін. Сонда Сізге ештеңе көмектеспейді;
3. Сұхбаттасушыңыз өзін жайлы сезініп, тыңдауға дайын болу үшін, ең бірінші сөзбен-ақ әңгімелесушіні тыныштандыруға тырысыңыз;
4. Сұхбаттасушымен оның есімін атау арқылы сөйлесіңіз;
5. Оған жағымды бір нәрсе айтыңыз, ең бастысы, ол шындық болсын. Мұндай сөздерді табу оңай емес, бірақ оларды айту өте маңызды. Егер, мысалы, сізді барлығының көзінше досыңыз сынаса, оған былай айтуға болады: «Серік, мен сенің пікіріңді бағалаймын, ол маған алға жылжуға көмектеседі және сізге өте ризамын...». Бұлай айту оңай емес екенін білеміз. Басында мұндай сөздерді айту өте қиын болады. Алайда, олар жағымды қарым-қатынас жасауға жол ашады.

«О» - бұл ОБЪЕКТИВТІЛІК.

1қадам. Бастыға көшіңіз: сізде не өкініш тудырғаны туралы айтыңыз. Бірақ бұл ретте моральдық баға бермеуге тырысыңыз, тек не болғанын сипаттаумен шектелу маңызды. Мысалы, былай айтуға болмайды: «Сен өзінді ақымақ ретінде ұстағанда...» -оның орнына былай айтқан жақсы: «Сен менің оқуым туралы өз ойыңды айтқанда...» - содан кейін келесі тармаққа өтуіңіз қажет.

«Э» - бұл ЭМОЦИЯЛАР.

1қадам. Өзіңіздің сезімдеріңіз бен эмоциялар жөнінде айтыңыз. Мұнда ашу-ызаға барудың қажеті жоқ, өзіңіз үшін неғұрлым тиімді болады: «Мені біреу кемсіткен сияқты өзімді сол мезетте нашар сезіндім», «Бұл маған мені қорлайтындай көрінді».

«К» - бұл КӨҢІЛДІҢ ҚАЛУЫ.

1қадам. Мұнда сіз эмоцияларыңызды сипаттауға тоқтай аласыз, бірақ одан да жақсырақ толығырақ ашық жалғастырған жөн. Мысалы: «Үйде маған өзімді қауіпсіз сезіну керек, ол үшін мені ешкім кемсітпей, жанға тиетін сөздермен, ескертулерімен ренжітпейтінін, әсіресе Менің сен үшін маңызды адамнан есту маған өте қиын». Немесе, «Отбасы сыртында болсақ та, менің сен үшін саған мәнді болуымды сезіну және арамызда сенімен байланыс болғаны мен үшін аса маңызды».

«Мүлтіксіз тыңдау» жаттығуы

Мақсаты: ынтымақтастық, өзара түсіністік дағдыларына үйрету, оларды арттыру.

Жаттығу барысы:



1. Нұсқа («орындаушы» оқушы рөлінде):

Оқушылар үстел басында орналасады, әрқайсысында 7 сіріңке бар.

1. Жүргізушінің міндеті сіріңкеден фигураны салу (парақта сурет салуға болады)дәл осындай фигураны қалай құру керектігі туралы оқушыларға нұсқаулық беру.

2. Оқушылардың міндеті жүргізушінің үлгісі бойынша фигураны қайта салу.

3. Оқушыларға сұрақ қоюға болмайды, жүргізуші тек нұсқау бере алады.

4. Алынған фигуралар жүргізушінің үлгісімен салыстырылады.



ТАЛҚЫЛАУ:

- ✓ **Фигураның дәл көшірмесін кім қоя алды?**
- ✓ **Не көмектесті?**
- ✓ **Қандай кедергі болды?**
- ✓ **Барлық фигураның дәл көшірмесін алу үшін не істеу керек еді?**

2. Нұсқа. Оқушылар өз отбасында өткізеді, өздері "жүргізуші" рөлінде болады.

1. Жүргізушінің міндеті сіріңкеден фигураны салу (парақта сурет салуға болады)дәл осындай фигураны қалай құру керектігі туралы оқушыларға нұсқаулық беру.

2. Оқушылардың міндеті жүргізушінің үлгісі бойынша фигураны қайта салу.

3. Оқушыларға сұрақ қоюға болмайды, жүргізуші тек нұсқау бере алады.

4. Алынған фигуралар жүргізушінің үлгісімен салыстырылады.

5. Қатысушылар үстел басында, бір-біріне қарама - қарсы отырады, олардың арасына қалқа қойылады.

6. Рөлдерді өзгерту - ауыстыру ұсынылады.

ТАЛҚЫЛАУ:

- ✓ **Фигураның дәл көшірмесін кім қоя алды?**
- ✓ **Не көмектесті?**
- ✓ **Қандай кедергі болды?**
- ✓ **Барлық фигураның дәл көшірмесін алу үшін не істеу керек еді?**



«ШЕБЕРЛІКТІ КӨТЕРУ» техникасы

- ✓ Бұл өзгеріске қол жеткізудің қарапайым және жылдам тәсілдерінің бірі, санасыздық түрде басқалардың шеберлігін сезінуге мүмкіндік береді.
- ✓ Нәтиже алу үшін екі жағдайды біріктіре алу қажет: біреуі тиімді және екіншісі сіз тиімді болғыңыз келетін жердегі өзіңіз.



1. Өзгерту аймағын таңдау

- Сіз неғұрлым тиімді болғыңыз келетіні туралы ойланыңыз. Мысалы: көпшілік алдында сөз сөйлеу; келіссөздер; жаңа таныстықтар.
- Бұл жағдайда өзіңізді сырттан елестетіңіз – яғни сіз "қазіргі таңда" көпшіліктің алдында қалай сөйлейсіз? (танысып, келіссөздер жүргізіп жатқаныңызды). Бұл кезде алдыңызда өзіңізді сырттан көретін рамкасы бар фотосуретіңіз болуы керек.

2. Шеберлер

- Бірнеше адамды таңдаңыз (1-ден 4-ке дейін), олар сіз жақсы істегіңіз келетін дағдыларды, яғни-көпшілік алдында сөз сөйлейді, келіссөздер жүргізеді, сіздің ойыңызша таныстықты-шебер жүргізе біледі. Олар мұны қалай жасайтынын елестетіп көріңіз (сөйлейді, танысады). Фотосуретте рамка болуы керек.
- Олар мұны қалай жасайтынын көру міндетті емес, сіз елестете алсаңыз сол жеткілікті. Сіз олардың осы саладағы шеберлер екендігіне шын мәнінде сенімді болуы керексіз.

3. Шеберлікті көтеру

- Өзіңіз бар суретті ортаға, ал шеберлер бар суреттерді бұрыштарға орналастырыңыз. Барлық суреттердің рамкаларын алып тастаңыз және шеберлер бар суреттерді сіздің суретіңізбен өзгертуге рұқсат етіңіз. Сіз бейнеленген суретте, өзгерістер басталуы керек. Бірнеше минутты бақылай отырып, өзгерістер аяқталғанша күтіңіз. Осыдан кейін шеберлер бар суретті алып тастауға болады. Ал суретпен бірге, сіз оны денеге енгізетінін елестету керек және ол толықтай еріп сіздің "дене бітімізге еңеді".

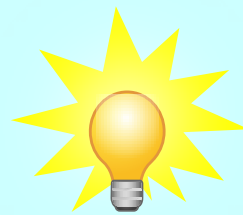


4. Тексеру

- ✓ Сіз неғұрлым тиімді болғыңыз келетін болашақтағы жағдайды елестетіңіз. Сырт жақтан болып жатқан жағдайды бақылап қарап тұрыңыз, суреттің ішіне қадам жасаңыз, барлығын іштей сезніп басыңыздан өткізуге өзіңізге мүмкіндік беріңіз. Бұл жағдайда сіздің мінез-құлқыңыз қалай өзгерді? Сізге жетпеген дағдыларды таппадыңыз ба? Егер бір нәрсе жетіспеген болса, қандай шебер сізге осы дағдыны бере алатынын ойлаңыз және 2-ші қадамға оралыңыз.
- ✓ Болашақта шеберлік көтеретін тағы үш-бес жағдайды көз алдыңызға елестетіңіз.
- ✓ Өзіңіз жасаған шеберге тән қандай да бір ерекшеліктерінде көрінетін өзгерістерді қадағалап, өз бойыңызда ол өзгерістерді бақылаңыз.

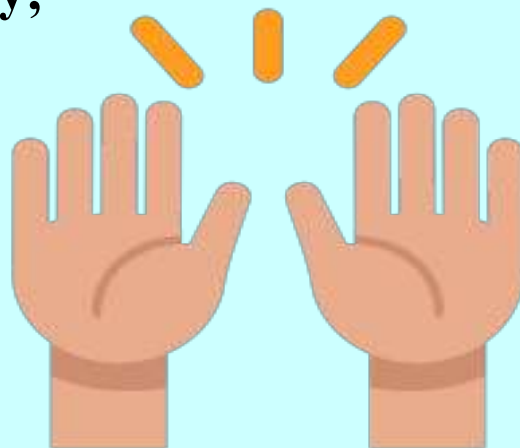
«Қолдарды айқастыру техникасы»

Мақсаты: проблемалы жағдайда клиенттің ресурстарын арттыру (жұмылдыру, қосу).



Қадамдар:

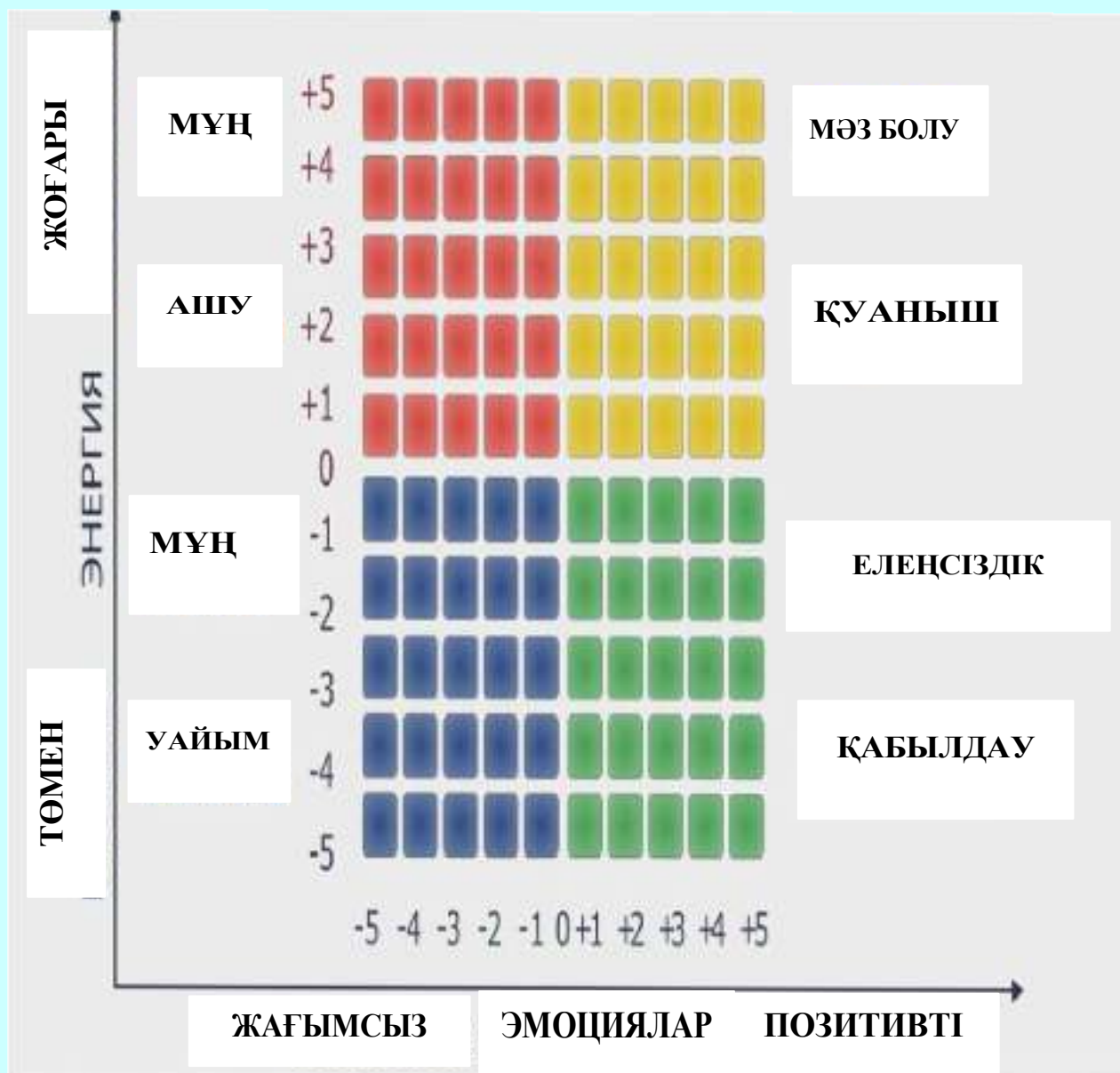
1. Проблемалық жағдаятты ашу;
2. Дене кейпін (қалыпын) орнату (тұру) (қолдар — таразы (ішкі ауырлық салмағын өлшеу));
3. Сол қолда мәселені ойша қалыптастырыңыз (ол оның эмоционалды бөлігі);
4. Оң қолдағы мәселені шешу үшін, ресурстарыңызды ойша қалыптасуын және оның айтарлықтай көп болуын қадағалаңыз. Оң қолда ауырлықты сезінетіндей күй болуы мүмкін (ұтымды рационалды бөлігі);
5. Қолдарды қосыңыз!!! (Терапевтің кілт фразасы: «Енді қолдарыңызға қосылуға рұқсат етіңіз»);
6. Экологиялық жағынан тексеру;
7. Ал енді ажыратыңыз.



Тіркеме 1.



Тіркеме 2.



Тіркеме 3.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г | Д |
| О | С | Б | Б | О |
| Е | Ё | Ж | З | И |
| Б | С | О | С | О |
| К | Л | М | Н | О |
| Б | О | Б | С | О |
| П | Р | С | Т | У |
| С | Б | О | С | О |
| Ф | Х | Ц | Ч | Ш |
| Б | С | О | С | Б |
| Щ | Ы | Э | Ю | Я |
| С | Б | С | О | Б |

Пайдаланган деректер тізімі:

1. Диагностические шкалы

Материалы взяты из программы «Эмоциональный интеллект педагога. Эмоционально-интеллектуальная среда для гармоничного развития детей» разработанной на базе концепции профессоров Йельского Университета про поддержке Европейской ассоциации культурных и эмоционально-интеллектуальных проектов.

Техники дыхания и комплексы саморегуляции

1. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, – Елабуга: Изд – во ЕГПУ, 2006. - 41с.

2. Шигорина Е.В. //Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научное-метод. пособие/ Отв. ред.Л.А. Пергаменщик. - Гомель: РНИУП "Институт радиологии", 2004. - 156 с. – С. 135 – 146.

Техника «СЛОН-МУХА», техника «Устранение фобий и страхов»

Стив Андреас, Чарльз Фолкнер: НЛП. Новые технологии успеха. 2005 г.

Техника «АЛФАВИТ»

<https://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/tekhniki/464-tekhnika-alfavit.html>

Упражнение « Слепое слушание»

<https://trainingtechnology.ru/53-uprazhnenie-slepoe-slushanie/>

Техника «Перенос мастерства»

Карелин А. А. Снег на листьях или психотехнология успеха. — М.: «КСП+», 2000.

<https://trenings.ru/materialy/minitekhniki/66-mini-tekhnika-perenos-masterstva.html>

Упражнение «ИМДОЭР»

Серван-Шрейбер Д.: Новый образ жизни. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств. Изд.: РИПОЛ,2012 г.