Жетістікке бағыттау тренингі

**Мақсаты:** «МЕН» деген ұғымның жағымды бейнесін құру, көңіл- күйді көтеру, өз-өзіне деген сенімін күшейту, оптимистік сезімді қоңдыру, эмоциялық күйзелісін түсіру, жетістікке бағдарлау.

**Жүргізілу уақыты** – 1 сағат

**Үш бөлімнен тұрады**:

1. Танысу, күйзелісін түсіру (жаттығулар – «Есімдер», «Жетістік қаланың тұрғындары»).

2. Жетістікке бағдарлау («Жетістік» қаласындағы жаңбыр, «Жетістік» қаласындағы атомдар мен молекулалар, «Жетістік» қаласындағы пікірталастар, «Жетістік» қаласындағы «Ааааа және Иииии» көңілді жаттығулары.)

3**. Қорытынды** («Сілкіп тастау» ойыны, «Баспалдақ» ойыны)

**І Танысу:**

«Есімдер» жатығуы

**Мақсаты:** тренинг қатысушыларды бір-бірімен таныстыру, жағымды қарым-қатынастықты туғызу.

Уақыты: 5 мин

**Нұсқау**: Қатысушылар өз есімдерін айтады және өзін бейнелейтін 3 сын есім айтады.

**Талдау:** Сендерге жаттығу ұнады ма? Не қиындық келтірді? Не сезіндіңдер?

(Тақтадағы баспалдаққа қазіргі сендердің көңіл-күйлеріңді қай дәрежеде екенін белгілеңіздер.)

**Кіріспе сөз**

-«Сәлеметсіз бе! Біз барлығымыз осы өмірде жетістікке жетуді қалаймыз. Сендердің түсініктеріңіз бойынша жетістік дегеніміз не және оған қалай жетуге болады екен? (қатысушылардың пікірлері), осы сұраққа жауап беру үшін мен сендерге барлық бөгеттерден өтіп «Жетістік» мемлекетінде болуы ұсынамын. Барлықтарының бір-бірінің қолдарын ұстап көздеріңді жабуды сұраймын, менің белгім бойынша, біз бәріміз «Жетістік» деген құпия қаласында боламыз (ән ойналады). Біз бәріміз осы қаланың тұрғындарымыз.

Әрбір күн – таңертеңнен басталады. Біз ойнауға тиіспіз. Бұл үшін мен келесіні ұсынамын – мен сендерге көрсетемін, - ашл сендер менің артымнан қайталайсыңдар «көбелек» жаттығуы».

Таңертең көбелек оянды, тартылды,

Қанаттарын бұлғады, терең тыныс алды,

Азғана айналып, барлығына күліп,

Қайта гүліне оралды

**«Жетістік қаланың тұрғындары» жаттығу** (5 мин.)

**Мақсаты**: эмоциялық күйзелістерін түсіру, топта еркін ахуалды туғызу, топтағы қарым-қатынасты жақсарту.

Уақыты: 3 минут

**Нұсқау:** Біздің «Жетістік» қаламызда да сондай сағат орналасқан. Сол сағаттың қоңырауы соғылғанына байланысты «Жетістік» қаланың қызық дәстүрі бар. Сол дәстүрді орындауға тырысайық.

Қоңырау бір рет соққанда – барлық тұрғындар келесідей амандасады:

- бір-бірінің алақанын сипайды, ал егер қоңырау –

- екі рет соқса – арқалармен бір-бірінің арақаларын сипа бастайды,

- үш рет соғылса тізелерді қосып «тізелермен амандасады».

Жаттығуларды орындаған кезде балалар шашылып, еркін жүреді. Содан кейін – белгі беріледі, жаттығулар аяқталады.

**Талдау:** Сендерге жаттығу ұнады ма? Не қиындық келтірді? Не сезіндіңдер? Жаттығудан кейін қандай сезімдесіңдер?