**Тренинг тақырыбы:** Мені ертең керемет келешек күтеді.

**Мақсаты:** Болашаққа бағдар жасай білуге және келешекке жақсы үмітпен қарау.

**Көрнекілігі:** Слайд, жұлдызшалар, музыка, фламастер.

**Сынып:** 9

**Жұмыс уақыты:** 40 минут

**Түрі**: Арт терапиялық жаттығулар.

1. «Өз жұлдызыңды тап» **(Арт терапиялық жаттығу.)**

Нұсқау: Шеңбер бойында отырып көзіңізді жұмыңыз. Үш рет демалып, үш рет дем шығарыңыз... (баяу музыка ойнап тұрады.)

-Ал енді көз алдыңызға жұлдызды аспанды елестетіңіз. Жұлдыздар үлкен және кішкентай, жарық және сығырайған. Біреулерге бұл бірнеше жұлдыздар, ал басқаларға – сан жетпейтін біресе жақындап, біресе алыстайтын жарық нүктелер.Сол жұлдыздарға қарап ең керектісін таңдап ал. Мүмкін ол сіздің арманыңызға ұқсайды, әлде бақытты, қуанышты, шабытты балалық шағыңызды есіңізге түсіреді ме? Тағыда жұлдызға қарап,оны ұстап көруге тырысыңыз. Бар күшіңізді салыңыз.Сіз міндетті түрде оны аласыз.Жұлдызыңызды ақырын ұстап алдыңызға қойыңыз, жақсылап. Ал енді алақандарыңызбен тізелеріңізді ұстап, төмен қарай аяқтарыңызды сипап, керіліп, көздеріңізді ашуға болады. Сіздерге елестеткен жылтырақ жұлдызыңызды таратамыз. Алған жұлдыздарымыз осы тренинг бойына өзінің шуағын шашып, достығымызды нығайтып отырады. Тренингтен оны өздерінмен бірге алып кетесіңдер. Олар сендерге білім жолында, барлық емтихандарда және қмір бойы көмектеседі. Жұлдыздарға мұқият қараңыздар, олардың барлығы әр түрлі сіздер мен біздер сияқты бір-біріне ұқсамайды.Осы жұлдыздардың бес тармағы секілді, келешекте сіздерді жарқын болашақ күтсін!

**«Бір күннің қорытындысы»**

**Нұсқау:** Жайланып отырыңыз. Біз қазір бір-бірімізге жұмсақ ойыншықты береміз, өзіңіздің өткен тренингтен алған әсерімізді айта отырып, бір-бірімізге тілек тілейміз, бір кісі сөйлеп отырғанда, басқаларды мұқият тыңдау, сөзді бөлмеу, сыныптастарыңды құрметтеуді сұраймын.

Талдау жұмыстары: Өткен тренингпен байланыс.

1.Өткен сабақтағы тренинг сізге не өзгеріс алып келді?

2. Бүгінгі жаттығудан қандай әсер алдыңыз?

3.Өзіңізге жаттығудан қандай әсер алдыңыз?

4.Келешекте қолдануға өзіңізбен нені алып кетесіз?

Тренинг соңында қатысушыларға алғыс айтылып, тренингтен естеліктер ұсынылады.

**Қорытынды**:

**Мен қандаймын?**

Қоршаған адамдарға өзіңнің сыртыңнан бақылай отырып, «Мен қандаймын?» деген сұраққа жауап беріп көр. Жауап кезінде 3 мінездемені қолдан:

1. Мен қалай көрінемін? (айнаға қарап, өзің туралы ойыңды сыртқа айт)
2. Мен өзіме ұнаймын ба?
3. Мен өзімнен не өзгерткім келеді?

Өhello_html_2b0ae9fb.gifhello_html_2b0ae9fb.gifhello_html_2b0ae9fb.gifзіңмен ашық бол. Сенің жауап нәтижең өзіңе қажет.

Тренинг соңында қатысушыларға алғыс айтылып, тренингтен естеліктер ұсынылады.