

Дамудың жолы - өзінді тәрбиелеуден

Тоқтамыс Дина Талғатқызы
ШҚО білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің
"Оқушылар шығармашылық сарайы" КМҚК
әлеуметтік педагогы

«Стресті басқару дағдысы»

Мақсаты: стресті басқару дағдыларын қалыптастыру арқылы мектептегі және әлеуметтік бейімсіздіктің, суицидтік мінез-құлықтың алдын алу

Міндеті:

1. «Стресс», «конструктивті және неконструктивті емес әрекеттер» ұғымдарын игеруді қамтамасыз ету, адамның эмоциялары туралы білімді қалыптастыруды жалғастыру, дискуссияларға қатысу дағдыларын қалыптастыру.
2. Стресстік жағдайлардан шығудың сындарлы жолдары дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.
3. Жұмылдыру, өзін-өзі бақылау, релаксация дағдыларын дамыту.

Құрал-жабдықтар: видеосюжет, тақта, А4 қағазы, түрлі түсті қарындаштар, видеоматериалдарды көруге арналған мультимедиялық құрылғылар.

Сабақ барысы:

Кезеңдері	Мазмұны	Жүргізушіге арналған пікірлер
Кіріспе-Мотивациялық кезең	Кез-келген адамның өмірі стресске толы. Стресс ағзаның қорғаныс күшін жұмылдыруы мүмкін, бірақ егер олар жеңе алмаса, онда адам ұзақ уақыт бойы ауыр шиеленісті сезінеді. Сондықтан кез-келген адам үшін физикалық және психикалық денсаулығын сақтау үшін стресті басқара білу маңызды болып көрінеді. Жүргізуші өзі туралы аздап айтады: аты - жөні, мамандығы, содан кейін қатысушыларды кездесуге шақырады. "Атау + сапа" жаттығуы Ойынға қатысушылар өз есімдерін және өздеріне ұнайтын бір қасиетті, олардың қадір-қасиетін ретретімен атайды. Жаттығудың нұсқасы – «қар түйіршіктері» әдісін қолдана отырып, қатысушы өзін шақырмас бұрын, оған дейін айтылған қатысушылардың есімдері мен қасиеттерін қайталайды, содан кейін ғана оның аты мен сапасы аталады.	Сәлемдесу. Сабаққа назарларын аудару. егер топ пен жүргізуші бұрын таныс болмаған жағдайда жүргізіледі
Тақырыпқа кіріспе	«Стресс» сөзіне ассоциация жаттығуы Жүргізуші «СТРЕСС» сөзін атайды және карточканы тақтаға жазады, содан кейін осы сөзге топ мүшелерінің ассоциациясын жазады. Содан кейін осы тапсырманың нәтижелерін талқылау ұйымдастырылады: әдетте, ассоциациялардың көпшілігі теріс түсінікке ие. Баяндамашы талқылау үшін келесі сұрақтарды ұсынады: - Неліктен біздің қауымдастықтардың көпшілігі «Стресс» сөзіне теріс әсер етеді деп ойлайсыз? - «Стресс» сізге қалай көрінеді? Қатысушылар ұсынылған түсінік бойынша өз пікірлерімен бөліскеннен кейін жүргізуші тақтаға: «Стресс – адамға шынайы немесе болжамды түрде қауіпті ағзаның әсері».	Қатысушылар ассоциация ойнауға шақырылады. Мұны істеу үшін олар осы тапсырманы орындау ережесін еске салады: сөз аталғаннан кейін сіз оған өз ассоциацияңызды дереу білдіруіңіз керек. Ұғымды терең түсінуге жетелейді

<p>Негізгі бөлім</p>	<p>Адамдар стрессті әртүрлі жолдармен бастан кешіреді, бұған көз жеткізу үшін нақты өмірлік жағдайды қарастырып көрейік:</p> <p>Елестетіп көріңізші, Қоңырау кезінде мұғалімнің үстелінен өтіп бара жатып, сіз вазаға кездейсоқ тиіп, құлатып алдыңыз.</p> <p>- Осы сәтте сіз не сезінесіз?</p> <p>«Менің стресімнің алақаны» жаттығуы</p> <p>Бұл жаттығуды орындау үшін жасөспірімдерге таза парақтар таратылады және әрқайсысына парақтарында алақандарын дөңгелету ұсынылады.</p> <p>Тапсырма: «алақанның бірінде, әр саусағыңызда сізді күйзеліске ұшырататын жағдайды және алақанның ішінде осы стресстік жағдайларда сезінетін сезімдерді (мазасыздық, қорқыныш, ашуланшақтық, қатты шаршау) жазыңыз». Әрі қарай, ойын қатысушыларына алақанның суретін контурдың бойымен қайшылардың көмегінсіз парақтан алып, алдыңызға қою ұсынылады.</p> <p>Талқылау: әркім оған стресстік жағдайларды атайды.</p> <p>Бейнеролик көру</p> <p>Стрестің адамға және оның өміріне әсері туралы бейнені қарау (қосымшаны қараңыз).</p> <p>Бейнероликті талқылау.</p> <p>- бейне не туралы?</p> <p>-ағзада қандай өзгерістер болып жатыр?</p> <p>-бізге шын мәнінде күйзеліс не үшін қажет?</p> <p>Стресске менің жауабым " жаттығуы</p> <p>Бұл жаттығу үшін алдыңғы тапсырмада ойынға қатысушылар жасаған «стресімнің алақаны» қажет. Келесі тапсырма: «екінші таза алақанды алып, стресске жауап дайындау керек. Ол үшін әр саусағыңызда стрессті жеңу, жағымсыз эмоциялардан арылу үшін бірінші қолдың саусағына жазылған жағдайға жауап ретінде не істейсіз немесе не істей алатыныңызды жазыңыз. Алақанның ортасында стресстік жағдайды жеңгеннен кейін пайда болатын сезімдерді жазыңыз».</p> <p>Талқылау: «біздің стрессті басқару тәсілдеріміз».</p> <p>Конструктивті тәсілдер – бұл денсаулықты сақтай отыра, стресстік жағдайларды позитивті сезімдермен шешуге көмектесетін іс -әрекет.</p> <p>Стресстен белсенді қорғаныс. Адам өзінің қызмет саласын өзгертеді және денсаулықты жақсартуға ықпал ететін (спорт, музыка, бақшада немесе қалада жұмыс істеу немесе басқа да іс-шаралар) психикалық денсаулықты сақтайтын сфераға ауысады. Белсенді релаксация (релаксация). Адам ағзасының психикалық және физикалық тұрғыда табиғи бейімделуін арттырады. Бұл реакция ең тиімді болып табылады. Пайда болған эмоцияны тоқтатуға, жоюға бағытталған шаралар бар. Бұл, ең алдымен, ішкі релаксация және тыныштандыратын табиғаттың өзіндік гипнозы. Мысалы,</p>	<p>Қатысушыларды адамдарда стресс әртүрлі дәрежеде және формада жүреді және адамдар үшін әртүрлі салдарға әкеледі деген қорытындыға әкелу.</p> <p>Жүргізуші балалардың айтқандарының бәрін қорытындылайды және осы мектеп оқушылары үшін бірқатар жалпы стресстік жағдайларды анықтайды.</p> <p>Аяқталған тапсырманы кейінге қалдыру ұсынылады.</p> <p>Қатысушыларды стресс ағзаға қорғаныс қызмет атқаратынын және олар сезінген сезімдер дәл қазір маған бір нәрсе істеу арқылы стресс деңгейін төмендету қажеттілігінің индикаторы болып табылатынына әкелу.</p>
----------------------	--	---

	<p>тыныштандыратын сөз тіркестерінің қайталануы: «Мен сабырлымын», «Мен жақсы болып қалдым» және т.б. Қобалжуды басудағы конструктивті әдістер іске аспаған сәтте – біз қобалжі мен стресстен шығудың тез әрі оңай әдістерін қарастырамыз және ол конструктивті әдістер.</p> <p>Конструктивті емес әдістер - бұл стресстік жағдайды аяқтауға мүмкіндік бермейді, теріс сезімдердің ұзақ уайымымен байланысты, денсаулықты бұзады және өзін-өзі бағалауды төмендетеді. Олардың ішіндегі ең танымалдары, әрине, ішімдік пен темекі шегу. Тағы бір кең таралған әдіс - стрессті «Тамақтану». Неге бұлай болады? Мысалы: Кішкентай бала жылап, анасы балаға сезімтал болмаса, баланың не қажет екенін түсінбейді және оған сүт бөтелкесін береді.</p> <p>Балада бір жері ауырса да, ол қорқып немесе жалғыз қалса да, ол сүт бөтелкесін алады. Ересек адам стресстік жағдайда тоңазытқышты ашады және кез-келген ыңғайсыздықпен тамаққа жетеді, өйткені бұл оның бала кезінен үйренген тәсілі.</p> <p>«Позитивті бағдарламалау» жаттығуы</p> <p>Мен сізге стрессті жеңудің тағы бір әдісін ұсынамын. Нұсқау: сізді алаңдататын және басқа да жағымсыз сезімдерді тудыратын жағдайды елестетіп көріңіз. (үзіліс).</p> <p>Енді ол сіз қалағандай аяқталды деп елестетіп көріңіз. (үзіліс).</p> <p>Осы көріністі сырттан бақылап қараңыз: сіздің жарқыраған көзіңіз, жарқын күлкіңіз. (үзіліс).</p> <p>Бұл жағдайда дене мен киімнің жанасуын сезініп, қаншалықты еркін дем алатындығыңызды сезіңіз. (үзіліс).</p> <p>Сіз тіпті басқалардың сөздерін ести аласыз, реакциядан көре аласыз. (үзіліс). Содан кейін қайтадан жағдайдың басына оралып, сол жолмен қайта өмір сүріңіз. (үзіліс).</p> <p>Жағдай сіз қалағандай сәтті аяқталды. Өзіңізді тағы бір рет сыртыңыздан қараңыз, қанағаттануды сезініңіз. (үзіліс).</p> <p>Жағымсыз сезімдер толығымен жойылғанша бірнеше рет жасаңыз.</p> <p>Бұл жаңа күйді есте сақтаңыз.</p>	<p>Стресспен күресудің типтік және типтік емес әдістері жайлы жетекші жалпы шолу жасайды.</p> <p>Талқылау кезінде жетекшінің қалауы бойынша стресстік жағдайдан шығудың конструктивті және конструктивті емес әдісі туралы ұғымдар енгізіледі.</p> <p>Мәтін баяу қарқынмен 5-10 секундтық үзілістермен оқылады.</p>
Сабақ қорытындысы	<p>Оқушылар екі командаға бөлінеді. Бір команда екінші командаға тренинг-сабақтың материалын игеру туралы сұрақ қояды. Екінші команданың өкілдері оған жауап бергеннен кейін бастама оларға көшеді.</p>	<p>Жүргізуші оқушылардың ойынға қатысуын қадағалайды. Жасөспірімдерге «стрессті жеңілдету жолдары» парақшасы таратылады (қосымшаны қараңыз)</p>
Рефлексия	<p>Стресстік жағдайды жеңуге деген көңіл-күйіңізді 10 балдық шкала бойынша бағалаңыз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мен ешқашан қиын жағдайды өз күшіммен жеңе алмаймын - Мен стресстен қалай арылуға болатынын 	<p>Әрбір қатысушыға стресстік жағдайлармен кездесуге және олармен күресуге дайындық деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.</p>

	білемін, бірақ мен сәтсіздікке ұшыраймын - Менің ойымша, мен стрессті жеңе аламын, бірақ бұл оңай емес - Мен стресстік жағдайға қарсы тұруға дайынмын	
Үй тапсырмасы	Стресске қарсы тұру жолдары туралы әртүрлі көздерден материалдар жинап, оларды күнделікті өмірде қолданыңыз.	Бұл стресспен күресудің ең тиімді әдістерін таңдау мақсатында беріледі

«Агрессияны басқара білейік»

Мақсаты: жасөспірімде агрессивті күйді басқару дағдыларын қалыптастыру және дамыту.

Міндеттері:

- ашу сезімі мен оның көрінісі арасындағы айырмашылықпен таныстыру;
- өзіне және айналасындағыларға зиян келтірместен ашуды басқарудың жаңа тәсілдерін қалыптастыруға ықпал ету;
- өз мінез-құлқы үшін жауапкершілікті тәрбиелеу.

Құрал-жабдықтар: А4 қағаз, қалам, үлестірме материалдар, буклеттар.

Сабақ барысы:

Кезең	Мәтін	Жүргізушінің пікірі				
Кіріспе	Сәлеметсіңдер достар. Менің аты-жөнім ... ОШС әлеуметтік-психологиялық қызметінің маманымын. Көбінесе өмірде біз қобалжып, басқаларға агрессия көрсететін жайттарды бастан кешіреміз. Ашуланған күйде біз жиі орны толмас әрекеттер жасаймыз. Бүгінгі агрессия жайлы сөйлесетін боламыз.	Сәлемдесу, сабаққа дайындық				
Сезімге ендіру	Сабағымызды «Жекпе-жек» әңгімесін тыңдау арқылы бастауды ұсынамын. Сұрақтарға жауап беріп кетейік: - Сюжетте не болады? Кім қандай рольде? Кейіпкерлер өзін қалай ұстайды? Кейіпкерлердің сезімдері? - Осындай жағдайларды кездестірдіңіз бе? Қандай жағдайлар болды және сіз қандай рөл атқардыңыз? - Сіздің өміріңізде осындай жағдайлар болды ма? Қандай сезімдер сізге таныс болды, немесе ұқсас жағдайда қандай сезімде болдыңыз?	Қатысушыларды талдау мақсатында төбелеске қатысушы сезінуі мүмкін жағдайға ендіреміз Талқылау барысында жүргізуші кестені толтырады.				
Тәжірибелік жұмыс	Балалар, төбелес кезінде ойнайтын рөлді толығырақ қарастырайық. Бұл жағдайда қатысушылар агрессор мен жәбірленушінің рөлін атқарады. - Осы сәтте олармен не болды? Олар қандай әрекеттер жасады? - Олар қандай сезімдерді бастан кешуде? Мұны сырттан қалай көруге болады? Жүргізуші бұл мәлімдемелерді тақтаға бекітеді. <table border="1" data-bbox="395 1534 1104 1608"> <tr> <td>Агрессор</td> <td>Жәбірленуші</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> Екі бағанды да қарастырайық. - Бұл бағандарда не ортақ? - Олардың арасындағы айырмашылық неде? Бұл позициялардың айырмашылығы мен ұқсастығы неде? Егер осы мәлімдемелердің барлығын қарасақ, оларды 2 үлкен санатқа бөлуге болатындығын түсінуге болады: агрессивті мінез-құлық және адамдар "ашулану" деп атайтын сезім.	Агрессор	Жәбірленуші			Кестені талқылау және толтыру барысында қатысушыларды осындай жағдайлар кезінде пайда болатын және біздің мінез-құлқымызды басқара бастайтын сезімдерді түсінуге шақырамыз. Ортақ мәлімдеге келтіреміз
Агрессор	Жәбірленуші					
Ақпараттық блок	Ашу – адам реніштен туындайтын наразылықты бастан кешірген кезде пайда болатын сезім. Ашу – зиян келтіру ниетінде көрінетін жағымсыз	Қатысушылардың барлық көріністері сезім				

	<p>оқиғаға күшті эмоционалдық реакция.</p> <p>Агрессияның астарында дұшпандық әрекеттерді, шабуылдарды, яғни басқа адамға зиян келтіретін әрекеттерді білдіреді.</p> <p>Физикалық агрессия (шабуыл) – басқа адамға физикалық күш қолдану.</p> <p>- Сезім ретіндегі ашудың және көрініс ретіндегі агрессияның айырмашылығы неде?</p> <p>Ашу - бұл менің бір бөлігім, сондықтан мен оны басқара аламын ...</p>	<p>мен мінез-құлық көріністеріне бөлінеді</p> <p>Сезімдерді бастан кешірмеу мүмкін емес екенін түсіндіріп, ал мінез-құлық арқылы сезімнің көрінісі бақылауға болатындығын айтамыз.</p>
<p>Кестемен жұмыс «Қауіпті немесе қаіпсіз?»</p>	<p>- «Ашуды басқару» деген нені білдіреді? (балалардың жауаптарын тыңдау).</p> <p>Бұл агрессияны білдірудің қауіпсіз әдісін таңдағанымызды білдіреді. Бірақ басқа адамдарға зиян келтіретін қауіпті жолдар да бар.</p> <p>Енді оны анықтап көрейік. (топтық жұмыс)</p> <p>Біздің тақта 2 бөлікке бөлінген. Тақтаның 1-ші жартысында «Қауіпті», 2-ші жартысында «Қауіпсіз» деген жазу жазылған.</p> <p>Тақтаның керек бөлігіне агрессияны білдірудің қауіпті және қауіпсіз әдістерін таңдаған белгілерді қосасыз.</p> <p>Қауіпті әдіс–адам бойындағы жинақталған агрессияны жоя алмайтын әдіс. Қауіпсіз әдіс оның жағдайын жеңілдетуі мүмкін.</p> <p>Жұмыс үшін қатысушыларға келесі кейіптер беріледі:</p> <p>Өлең айту Қорлау Шағымдану Спортпен шұғылдану Сабырға келу Ренжу Төбелесу Еңбектену Ашулану Жаман әдеттерді қолдану Аяқпен қатты таптау Дауласу Дөрекі болу Еріну Әуен тыңдау Ызлану Толқу Ойнау Билеу Оқу Кеңесу</p> <p>Ашулануды жеңілдетуге көмектесетін белгілі мінез-құлық тәсілдерін қосыңыз.</p> <p>- Өз өміріңізде қандай әдістерді қолдандыңыз және олар сізге қалай көмектесті?</p> <p>- Сіз пайдаланғыңыз келетін жаңа тәсілдерді білдіңіз бе?</p>	<p>Өз сезімін іште басу түсінбеушілікке, ауруларға шалдығуға кезіктіреді т.б.</p> <p>Бұл жұмысты тақтада емес, парақшалар арқылы топпен орындауға болады. Бұл жағдайда қатысушыларға кесу әрекеттері ұсынылады және оларды А4 парақтарына желімдеу арқылы топтастыру.</p> <p>Талқылаудан кейін қатысушылар мінез-құлық әдістерін тиісті бағандарға орналастырады. Даулы сәттерде екі топ та талқылауға қатысады</p>
<p>Ақпараттық бөлім</p>	<p>Қосымша ақпаратты «Ашуды қалай жеңуге болады?» буклеттан қарай аласыздар (қосымшаны қараңыз).</p> <p>Егер ашуыңызды сыртқа шығару қиын болса немесе</p>	

	ашуланған кезде сіз өзіңізді басқара алмай, сезімдеріңізді білдірудің қауіпсіз жолдарын үйренуге ықтимал. Чехов (Киров) к-сі 63 мекен-жайында орналасқан ДТШ ӘПК мамандарына хабарласуды ұсынамыз. Немесе 26-68-92 сенім телефонына хабарласыңыз. Сізге психологтар қолдау көрсетеді.	Қатысушыларға әлеуметтік-психологиялық қызмет туралы ақпарат ұсынылады
Қорытынды Рефлексия	<ul style="list-style-type: none"> – Бүгін не үйрендіңіз? – Қандай қорытындыға келдіңіз? – Сіз өзіңізбен бірге қандай пайдалы заттарды ала аласыз? 	Жүргізуші сабақ мақсатына жетуді түсіну үшін сұрақтар қояды.

«Мен және айналамдағы адамдар»

Мақсаты: өзін және басқаларды тану процесін белсендіру.

Міндеттері:

- адамдармен үйлесімді қарым-қатынас жасау үшін тұлғааралық өзара әрекеттесу тәсілдері туралы түсінік қалыптастыру;
 - басқаларға, олардың ішкі әлеміне ілтипатпен қарауды тәрбиелеу;
 - Қарым-қатынастың әртүрлі жағдайларында байланыс орнату мүмкіндіктерін кеңейту;
- Құрал жабдықтар: А4 қағаз, қалам, түрлі-түсті қарандаш, рефлексияға арналған түймедақ.

Сабақ барысы:

Кезең	Мәтін	Жүргізуші пікірі
Кіріспе	<p>Сәлеметсіздерме достар, барлығыңызды көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз айналамыздағы адамдармен қарым-қатынас туралы және бұл адамдар өз кезегінде бізге қалай қарайтыны туралы сөйлесетін боламыз.</p> <p>«Сөйлемді жалғастыр» жаттығуы.</p> <p>Нұсқаулық: Сөйлемді жалғастыру мақсатында шеңбер бойымен жібереміз. Мысалы: маған айналамдағы адамдар... ұнайды (маған күліп қарағанда).</p> <p>Біз айналамыздағы адамдармен қарым-қатынаста нені ұнататынымызды білдік, бірақ, әрине, жағымсыз жағдайлар да болып жатады.</p> <p>Талқылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Басқа адамдармен қарым-қатынаста сізге не ұнамайды? (мысалы: олар әңгіме кезінде сөзге араласса, арандатушылық танытса, т.б.) – Жеке шекараны қалай түсінесіз? Олар неден көрінеді? – Айналаңыздағы адамдар сіздің шекараңызды бұзғанына сезесіз бе? – Біз қаншалықты жиі және қандай жағдайларда басқа адамның шекарасын бұзамыз? 	Жаттығу топта жұмыс істеу үшін қолайлы жағдай жасауға ықпал етіп, сабақ тақырыбын өзектендіріп, қатысушылар арасында байланыс орнатады.
Тәжірибелік жұмыс	<p>Әр адамның өзінің жеке аумағы болады – бұл адам өзіне тиесілі аймақ немесе кеңістік. Бұл оның меншігінің айналасындағы - қоршалған үй, бақша, көліктің іші, жатын бөлме, сүйікті орындық және т.б. болуы мүмкін.</p> <p>Төрт негізгі аймақ бар:</p> <p>Интимдік қашықтық (5-тен 45 см-ге дейін). Барлық аймақтардың ішінде бұл ең маңыздысы. Ол жеке меншік ретінде қарастырылады. Оған тек ең жақын адамдарға ғана (ата-ана, жақын достар, жұбайлар және туыстар) рұқсат етіледі.</p> <p>Жеке қашықтық (46-ден-1,22 м-ге дейін). Осындай қашықтықты біз кештерде, ресми қабылдауларда, достық кездесулерде немесе жұмыста сақтаймыз.</p> <p>Әлеуметтік қашықтық (1,22 – 3,6 м аралық). Егер біз</p>	

	<p>бөтен адамдармен кездесетін болсақ, онда олар бізден дәл осындай қашықтықта болуды жөн көреміз.</p> <p>Қоғамдық немес бұхаралық қашықтық: (3,6 м асады). Бөтен адамдардың үлкен тобына жүгінген сәтте, біз үшін бұл қашықтық ең қолайлы.</p> <p>«Менің аймағым» жаттығуы. Екі қатысушы бір-біріне қарама-қарсы тұрып, бір-бірін қарсы алады. Олардың міндеті - ол өзін жайлы сезінетін жеке кеңістігін анықтау. Әрі қарай жақындау ыңғайсызданған кезде, қатысушы: «Токта» дейді.</p> <p>Талқылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Басқа қатысушы сізге жақындағанда қандай сезімде болдыңыз? - Бұл адамға жақындағанда не істегіңіз (айтқыңыз) келеді? <p>Өркениетті қоғамда қарым-қатынас пен тұлғааралық қатынастардың үйлесімінің жазылмаған заңы бар. Ол: «Өзіңізге мүмкіндік беру арқылы – басқаларға мүмкіндік бересіз» делінген. Бұл ережені орындау бізді өзара қорлаудан құтқарады. Бірақ біз қарым-қатынас нормасы ұғымын субъективті түрде қабылдаймыз, түсінеміз, бағалаймыз. Мысалы, біз басқалардың бізге дауыс көтеруіне, нұсқау беруіне, сынауына, тыйым салуына жол бермейміз. Сонымен қатар, кейде өзімізді басқаларға дауыс көтереміз, ұрсамыз және үйретеміз, олардың әрекеттерін шектеуге тырысамыз.</p> <p>«Үндестік заңы» жаттығуы.</p> <p>Қағазды екі бөлікке бөліп:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Өзіме рұқсат етіп, өзгелерге тыйым саламын». Басқалардың есебінен артықшылық алуға бағытталған әрекеттеріңізді тізімдеңіз. Әрекеттеріңіздің еркінгін анықтаңыз. Өзіңізге: кешігуге, басқаларға дауыс көтеруге, біреудің пікірін елемеуге (жолдас, бала және т.б.), біреуді мазақ етуге және т. б. мүмкіндік бересіз бе? 2. «Өзіме рұқсат етіп, өзгелерге тыйым саламын». Өзіңіз істегіңіз келмейтін, бірақ басқалардың істеуіне рұқсат беретін нәрселерді тізімдеңіз. Мысалы: сынау, баға беру, былығын түзеу, әбігерге салу. <p>Талқылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кестені толтыру қиын болды ма, қай бағанды толтыру қиын болды? - Өзгелерді айыптауға негіз болу үшін өзіңізге тыйым салу керек пе? - Өзгелерге тыйым салу арқылы, өзіңіздің соған құқың бар деп қателесу орынды ма? 	<p>Жаттығу қарым-қатынас қашықтығын білуге, әңгімелесушілердің жеке шекарасын анықтауды үйренуге мүмкіндік береді.</p> <p>Жаттығу қатысушыларға олардың басқалардың шекарасын бұзып жатқанын немесе басқалардың өз шекараларын бұзып жатқанын бағалауға мүмкіндік береді.</p>
<p>«Түймедақ» рефлексиясы</p>	<p>Қатысушыларға гүл жапырақтарында сөйлемнің басы жазылған алдын ала дайындалған түймедақ ұсынылады.</p> <p>Қатысушы жапырақшаны алып, фразаның жалғасын айтады.</p> <p>Бүгін мен білдім...</p> <p>Қызықты болды...</p> <p>Қиын болды...</p> <p>Мен ... түсіндім</p> <p>Енді мен ... істей аламын</p>	<p>Қатысушылардың сабақтан кейін қандай қорытынды шығарғанын айту және талқылау ұсынылады.</p>

	<p>Менің сезінгенім бойынша... Мен өзіме.... алдым Мен.... үйрендім Менің қолымнан келді Мен тырысып көремін... Менің таңғалғаным... Менің қалағаным... Біздің сабағымыз соңына жетті, бүгін сіздердің әрқайсы- сыңыз басқалармен қарым-қатынастарыңыздың қалыпта- сып, өзгерту керек деген сәттерін көрдіңіздер. Жақсы орындалған жұмыс үшін бір-бірімізге қол соғып қошемет көрсетейік.</p>	
--	---	--