

**Өмірде қымбат та,  
жұмбақ та нәрсе – жеке  
тұлғаның рухани жан  
дүниесі .**

## ***Мақсаты:***

***Жеке тұлғаның өзінің жан дүниесіне үңіле білу, пікірлесу, өз-өзінен есеп алу, өз-өзіне баға бере білу білігін ішкі әлемімен ойша қарым-қатынасқа түсе білу мүмкіндігін қалыптастыру.***

*Адам баласының ішкі жан дүниесі,  
күнделікті өмірі өте қызық және үлкен әлем!*

**Әр пенденің «көрінетін» және «көрінбейтін» беті  
болады. «Көрінетін» беті шындық, «көрінбейтін»  
беті оның ішінде, өзі ғана көреді**

**Табиғат аясында демалу өз алдына, тіршілік нәрі – тұнық сумен шөл қандырып, таза ауамен тыныстап жатса, артық болмас еді-ау. Ал біз ше?**

**Біз үнемі бір шеңбердің ішінде жүргендей күй кешеміз. Үй де, жұмыс та бір аядай бөлменің ішінде өтеді. Құрбы-құрдаспен, ағайынмен араласуға уақыт жоқ. Күнделікті күйбең тірлік.**

# Мен неден жаратылғанмын

**Мақсаты:** Ассоциативтік ойлаудың көмегімен өзіне-өзі тұсаукесер жасау дағдысын меңгеру.

- Сіздің мінезіңіз үстел үстінде сан алуан материалдардың қайысымен ассоцияланады.
  - Ол материалдардың әрқайсысының өз атауы мен тікелей қолданылуынан басқа метафоралық, образдық құраушылық қолданысы бар екенін ескеріңіз.
- *Мен неге өзімді осылай көрсете білдім ?*
- *“Менің” материалым мен басқалардың материалдары арасындағы өзара әрекеттестік қалай жүреді ?*

## **«Көз арқылы танымын» суретті тұратын тест**

**Нұсқау:** Тесттегі 9 сурет бойынша жоғарыдан төмен қарай, одан кейін төменнен жоғарыға көзіңізді жүгіртіп өтіңіз. Өзіңізге ұнап тұрған біреуін, және де өзіңізге жағымсыз әсер беріп тұрған бір суретті таңдаңыз. Таңдаған 1 және 2 суреттің номерін есте ұстаңыз.

1 сурет сіздің өзіңіздің мінездемеңізді, өзіңізді қалай қабылдайтыныңызды көрсетеді.

2 сурет сіздің басқа адамдардағы жек көретін қасиеттер , не болмаса өзіңізде бар қасиеттер.



### **1) Сенгіш тұлға көзі**

Сіз өз өміріңіздің жан дүниеніз бен жүрегіңізге әркімге жол аша бермейтін тұлғасыз. Сіз адамдардан аулақ болғаннан көрі тәуекелге бел буып оны жеңгенді дұрыс деп санайсыз. Ешкімге өзіңіздің қорқынышыңыз бен сенімсіздігіңізді көрсетпейсіз. Сіз әркім өз мәселелерін өздері шешу керек деп ойлайсыз. Өзіңіздің жаныңыз күйзеліп тұрсада, бар жан-тәніңізбен адамдарға көмектесуге тырысасыз. Басқаларға көмектесу арқылы өзіңізді емдейсіз.

### **2) Педанттық тұлға көзі**

Сіздің ойыңызша, сіздің әрекеттеріңіз басқа адамдар өмірінде маңызды рөл атқарады. Сіз басқа адамдарға қобалжып тұрғаныңызды және көңіл-күйіңіздің бұзылып тұрғанын көрсетпейсіз. Сіз жақсы болуға тырысасыз, бұл ғаламдағы өз уақытыңызды ұтымды пайдалану мүмкіндіктерінің бірі.

### **3) Құрбандық тұлға көзі**

Сіз болған жердің бәрінен өз әлеміңізді табуға тырысасыз. Мына шырғалаң әлемде өз орныңызды іздейсіз. Сіз бүкіл нәрсені басыңыздан кешесіз. Құлаған сәтте қайта тұратын, өз мақсатыңызды жоғалтпайтын адамсыз.

### **4) Ойшыл тұлға көзі**

Сіз барлығын ой елегінен өткізгенді ұнатасыз. Сізге нәрселердің терең және жасырын тұстарын тапқанды ұнайды. Сіз кейде өз ойыңызбен тұңғыққа батып кетесіз. Сіз басқаруда өзіңіздің сенімсіздігіңізді көрсетпейсіз. Сөзсіз бір нәрседен хабарыңыз бар, алайда өзіңізге сенімді болмайсыз. Өмірді басқатырғыш ретінде елестетесіз, бәрін бір жүйеге әкелмей ойыңыздың шегіне жетпейсіз.



### **5) Жұмбақ тұлға көзі.**

Сіз өзіңізге де жұмбақ жансыз. Сізді түсінуге тырысқан адамдарға сәттілік тілейсіз. Сіз көңіл-күйіңізді өзгертіп тұратын қарама – қайшылықтан тұратын жансыз. Өзіңізді танып түсінген бойда , өзгеріп қайтадан өзіңізді танытуға бастайсыз. Сіз көп сөзді адам емессіз, өзгеніде , кейде өзіңізді де іс-әрекетіңізбен шырғалаңға салып жүресіз. Сіз біреумен әңгімелеспестен бұрын адамды бақылағанды ұнатасыз. Өзіңіз сенімді болған нәрсеңізді ғана айтасыз.

### **6) Сезімтал тұлға көзі.**

Сіз барлық нәрестені байқап, ештеңені ұмытпайтын адамсыз. Сіз өте сезімтал жансыз, тіпті болмашы нәрселер де сізге әсер қалдырады. Сізді жыларман күйге немесе күлкіге келтіру оңай. Өзіңіздің қаншалықты нәзік екендігіңізді көп адамдарға көрсетпейсіз. Сіз болашақта өз өміріңізде не болатынын сезе аласыз.

### **7) Белгісіз тұлға көзі.**

Сіз үнемі белсенді немесе ғашық боп жүретін тұлғасыз . Өте байқампазсыз . Сіз ия шынай сүйесіз, ия өлердей жек көресіз. Сізде толғаныс , аса көп ой бар. Іс-әрекеттер де тез шешім қабыдайсыз. Көп жағдайда жүйкеңіз тозып жүреді. Барлығы сіз үшін өте ғаламат нәрсе , сіз өзіңіздің басыңызға шырғалаң тудырмай жүре алмайсыз.

## **8) Қызба жан көзі.**

**Сіз ешкімге ұқсамайтын қызығушылықтары мен қағидалары бар жансыз. Ережелерді қатты ұнатпайсыз. Көбіне «не болса, ол болсын, көңілімдегіні айтамын» деген қағиданы ұстанасыз. Сіз басқаларға ашықсыз.**

**Сізді өзгертуге тырысатын адамдарға күлкімен қарайсыз. Көпшіліктің көлеңкесі болғанды жаратпайсыз.**

## **9) Инпультивті сезімтал жан көзі.**

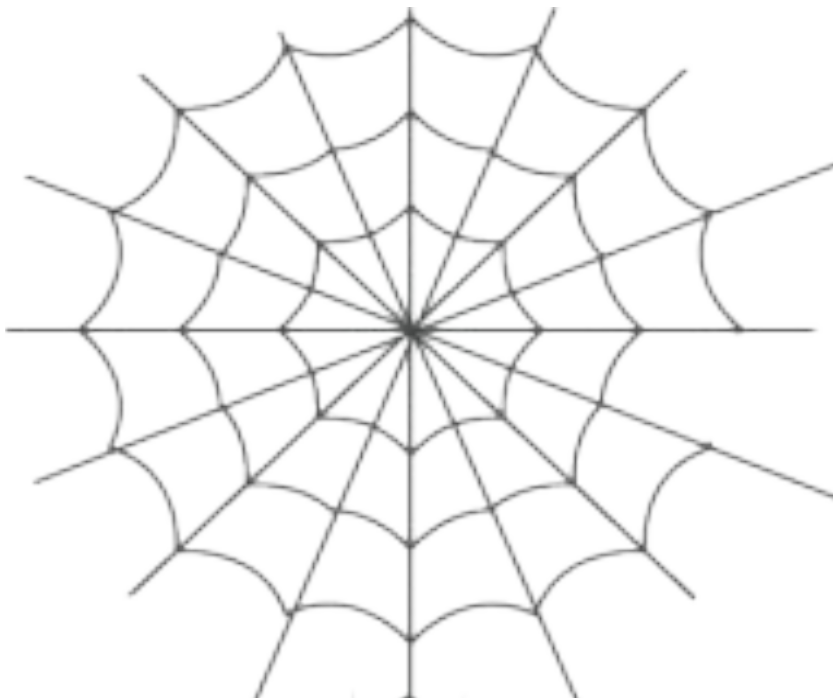
**Сіз әлемді және басқа адамдарды жақсы түсінетін жансыз. Адамдардың бет-пішінімен дауысы бойынша көп нәрсені айта аласыз.**

**Сіз жалған сөйлегенді байқайсыз. Сіз әлемге тек көрсеткіңіз келген нәрсені ғана көрсетесіз. Сіз өзіңізді біреудің басшылық жасап отырғанын сезесіз және қалай біреуді басқару керктігін білесіз. Бірақ әдетте сіз бұндай қадамға бара бермейсіз.**

**Тақырыбы:** “Сіздің өмірлік тіреуіңіз”

**Мақсаты:** Өмірдің кез-келген сынағымен күресе білу, тез шешім қабылдау, өзгені түсіну, тығырықтан шығу жолдарымен мінездің қайраттылығын анықтау.

**Әдісі:** суретті тест (Лири )



**Нұсқау:** Суретте берілген өрмекшінің өрмегін әріқарай (қалауыңыз бойынша, мыс: шыбын т.б жәндіктермен және міндетті түрде өрмекшіні қосып толықтырыңыз. Ең бастысы жәндіктерді салу ретіне назар аударыңыз.

## **Интерпретация:**

- 1.Өрмекшінің суретін бірінші кезекте салсаңыз- қайраттылық, шешімді дер кезінде қабылдай алу, тығырықтан жол табу белгісі. Ақыл парасатымен шешім қабылдауға қабілетті.**
- 2. Бірінші кезекте өрмекшінің суретін салсаңыз , ол өрмекте шырмалып тұрса- енжар жауапкершілігі жоқтық. Өз бетімен әрекет ете алмайды. Мүмкін осы сәттегі белгі болу. Бұл депрессиялық жағдайдың көрінісі.**
- 3.Өрмектің жанында тұрған шыбын-өмірде байқағыштық ұстанымы бар. Адамдарды түсінуі, бағалауы жақсы. Өз қорқынышына жол бермеу.**
- 4.Жәндіктердің орналасуына назар аудару керек. Жәндіктер бір-бірімен бірдей аралықта орналасса, өмірде кездесетін жағдайларды дәл қабылдап түснеді. Өмір сынағынан мүдірмей өтеді.**
- 5.Өрмекшінің жанында шыбын салынса- Өмірді бітпейтін күрес деп қабылдау белгісі.Өзіңізді шыбын мен өрмекшінің қайыссының орынына қояр едіңіз? Егер шыбынның орынына қойсаңыз сіз өзіңізге де өзгеге де қорған бола алмайсыз, кез-келген теріс оқиғалар сүріндіреді. Өрмекшінің орынына қойсаңыз- рухыңыз күшті. Өмірде ештеңе де өздігінен келмейді , барлығын күшпен, еңбекпен алу керек деп ойлайсыз.**

## Менің өмірімнің ақ жолы”

“

Бұл жаттығуды кез келген бөлмеде ұйымдастыруға болады.  
Қатысшылар саны 15-тен аспағаны жақсы.  
**Жаттығудың мақсаты:** сенімділікті арттыру, бір-біріне қолдау көрсетуге баулу, ұжым арасындағы көшбасшыны анықтау.

"Жіптік курстың" ұстанымы “Бірлік бар жерде, тірлік бар”

**Қиындығы мен қызығы мол кәсіпті алып жүрген  
әріптестердің өміріне ақ жол тілей отырып**

## Психолог тілегі..



**Өмір сүр! Шаршадың ба? Демалып ал!**

**Құладың ба? Досыңа сүйен. Ал досың болмаса... Сыйын!**

**Сұраса ойламай бер. Бағаламаса? Ашуланба!**

**Есікті жапса ? Қайта оралма. Сені үйреткісі келсе? Үйрен.**

**Сені сатқысы келсе? Берілме! Ал сатып кетсе?**

**Кешіріммен кет! Өзі сырын ашса ? Ашыл... Бірақ бәрін айтпа.**

**Бір кездері сіз осы сөздерге қайтып ораласыз.**

**Өмір сүр! Қалай бақытты болуыңды ойлан! Өзіне ұнайтын әрекетінді жаса! Жақсы сезінетін адамдармен бірге болыңыз, сізді күтетін жерге барыңыз.**

**Жүрегіңізді қызғаныш , жеккөрушілік , кек қайтару, алдына келтіру, қанағатсыздық, уәдедеге тұрмау сынды оттармен жандырмаңыз!**



*Біз балық емес, балық аулайтын қармақ, құрал ғана бердім.*