

**БӨБЕК» ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ
САУЫҚТЫРУ ОРТАЛЫҒЫ**

АДАМНЫҢ ҮЙЛЕСІМДІ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ

**Өзін-өзі тану сабақтарында жағымды көңіл-күйге келуді өткізу
бойынша
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению позитивного настроения на уроках самопознания**

Алматы, 2019

Жағымды көңіл-күйге келуді өткізу бойынша ұсыныстар

Жағымды ойлау – бұл адамның санасына теріс эмоцияларды енуіне жол бермеу қабілеті, күрделі өмірлік жағдайлардан өзінің жеке тәжірибесін байыта отырып, қажетті сабақ алуы, болашаққа жарқын сеніммен қарай алуы.

«Өзін-өзі тану» рухани-адамгершілік білім беру бағдарламасының мазмұны адамның өзіне және қоршаған әлеміне жағымды қатынасын дамытатын үлкен мүмкіндіктерді қамтиды. Бұған жағымды көңіл-күйге келу әдісі өз септігін тигізеді. Жағымды көңіл-күйге келудің мақсаты – жағымды ойлауды, өмірге оптимистік көзқараспен қарауды дамыту. Ол қоршаған әлемнің сұлулығын көре білуге, оның сан алуан құпиясын түсінуге және болып жатқан құбылыстарға дұрыс қатынас жасауға мүмкіндік береді.

Егер, теңеу арқылы айтар болсақ, әлем – бұл адамның өзіне деген қатынасын бейнелейтін айна. Яғни, көп нәрсе өзімізге тікелей байланысты. Осыны түсіне отырып адам өзінің әрбір әрекетіне жауапкершілікпен қарап, кез келген өмірлік жағдайларда дұрыс шешім қабылдай алады.

Жағымды көңіл-күйге келу – бұл ішкі ізгіліктерге шоғырлану. Жағымды көңіл-күйге келу бүкіл жаттығу барысында сыртқы дүниенің нақтылығын дұрыс қабылдай отырып, өз ақылыңды қадағалауға, зейініңді деміңе шоғырландыруға, ойыңды жинақтауға мүмкіндік береді.

Жағымды көңіл-күйге келу оқушылардың жас және психологиялық ерекшеліктерін ескерумен ұйымдастырылады.

Бастауыш сынып оқушылары үшін:

- жағымды көңіл-күйге келуді өткізудің ұзақтығы 1-1,5 минуттан аспайды;
- мәтіннің мазмұны нақты жағымды бейнелерді қамтиды;
- көзді жұму туралы нұсқау берілмейді.

Сонымен қатар, бастауыш сыныптарда «шаттық шеңбері» тәсілін және мұғалімнің жағымды тілегі, жұп-жұппен айтылған жылы сөздер, тізбек бойынша ізгі тілектерді жолдау, салмақты әуенмен сүйемелденген жағымды бейнеқатар және т.б. жағымды көңіл-күйге келуді ұйымдастырудың жаңа формаларын пайдалануға болады.

Орта буын және жоғары сынып оқушылары үшін:

- жағымды көңіл-күйге келуді өткізудің ұзақтығы 1-1,5 минуттан аспайды;
- «Бөбек» ҰҒПББСО қызметкерлері ұсынған мәтіндер немесе дамып келе жатқан тұлғаның рухани-адамгершілік сұраныстарын қанағаттандыратын жеке шығармалар пайдаланылады;
- көзді жұму туралы нұсқау оқушылардың қалау-тілектеріне орай орындалады.

Жағымды көңіл-күйге келудің мәтіндерін жазу кезінде келесі ережелерді ескеру керек:

- мәтін жағымды сипатта болатындықтан тек жағымды бейнелер пайдаланылады;
- жағымды көңіл-күйге келу эмоционалдық қозу жағдайынан арылуға бағытталған, ақыл-ойдың тынышталуын қамтамасыз етеді, сондықтан мәтінде сананы қоздыратын, зейінді шашырататын бейнелер пайдаланылмауы керек;
- егер мәтін мазмұны табиғат сұлулығын пайымдауға бағытталған болса, онда оқушылардың есіне табиғатқа деген қамқорлықты сала кеткен жөн;
- егер мәтін мазмұны туған өлке жайында болса, онда Отанға деген сүйіспеншілік пен құрмет туралы сөздерді қосу қажет;
- егер мәтін мазмұнында белгілі бір жерге ойша саяхаттау сипатталатын болса, мәтін соңында оқушыларға бастапқы орынға (сынып, оқу кабинеті) қайтадан қайту ұсынылады.

Рекомендации по проведению позитивного настроения

Мыслить позитивно – это умение человека не допускать отрицательных эмоций в сознание; извлекать из сложных жизненных ситуаций необходимые уроки, обогащая свой жизненный опыт; оптимистично смотреть в будущее.

В Программе нравственно-духовного образования «Самопознание» содержатся большие возможности для развития позитивного отношения человека к себе и окружающему миру. Этому способствует метод позитивного настроения. Цель позитивного настроения – развитие позитивного мышления, оптимистичного взгляда на жизнь, что позволяет видеть красоту окружающего мира, понимать его многообразие и правильно реагировать на происходящее.

Если говорить образно, то мир – это зеркало, которое отражает отношение к нему человека. Значит, очень многое зависит от нас самих. Понимая это, человек ответственно относится к каждому своему поступку, умеет принять верное решение в любой жизненной ситуации.

Позитивный настрой – это сосредоточение на внутренней добродетели.

Позитивный настрой позволяет контролировать свой ум, сосредоточить внимание на дыхании, сконцентрироваться, при этом сохраняя адекватное восприятие реальности на протяжении всего упражнения.

Позитивный настрой организуется с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Так, для **учащихся начальных классов**:

- продолжительность позитивного настроения не превышает 1-1,5 минуты;
- содержание текста включает в себя конкретные позитивные образы;
- отсутствует установка закрыть глаза.

Кроме того, в начальных классах можно использовать прием «круг радости», применяя новые формы его организации: позитивное пожелание от самого учителя; добрые слова, сказанные в парах; передача добрых пожеланий по цепочке, по рядам и т.д. и позитивный видеоряд, сопровождающийся спокойной музыкой.

Для учащихся **средних и старших классов**:

- продолжительность позитивного настроения не превышает 3-5 минут;
- используются тексты, написанные сотрудниками ННПООЦ «Бобек», или тексты собственного сочинения, отвечающие нравственно-духовным запросам развивающейся личности;
- установка закрыть глаза может быть выполнена учащимися по желанию.

При написании текстов позитивного настроения необходимо учесть следующие правила:

- текст носит позитивный характер, поэтому используются только позитивные образы, исключается частица **не**;
- позитивный настрой направлен на преодоление состояния эмоционального возбуждения, способствует успокоению ума, а значит, в тексте не используются шипящие, а также возбуждающие сознание образы;
- если содержание текста направлено на созерцание красоты природы, то необходимо напомнить учащимся о бережном отношении к ней;
- если содержание текста о родном крае, то необходимо включение слов о любви и уважении к Родине;
- если в тексте содержится описание мысленного путешествия куда-либо, то в завершение учащимся предлагается вернуться в исходный пункт (в класс, учебный кабинет).