**Тренинг тақырыбы: Сенімділік күш береді.**

**Мақсаты:** Оқушылардың сенімділігін арттыру, ортада өзін еркін сезіну және де қарым-қатынасын жақсарту.

**Тренинг міндеттері:**

- адамдар арасындағы қарым - қатынастың мәнін түсіну;

- өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу;

- сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу;

- сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру.

**1. «Сәлемдесу» ойыны:**

Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, Амазонка елінде 8 түрлі тәсілмен амандасады екен. Сол амандасу түрлерін жасайық

1.Көзбен…

2.Қолмен…

3.Иықпен…

4.Құлақпен…

5.Тіземен…

6.Иекпен…

7.Өкшемен…

8.Арқамен.

**2. Танысу.** Әр қатысушыға эмоция түрлері және қимыл қозғалыс әрекеті жазылған карточкалар таратылады, соған сәйкес қатысушы өз есімін таныстыру қажет.

1.Күліп 16.Құшақтап

2.Еркелеп 17.Шапалақтап

3.Тез 18.Айқалап

4.Қатты күліп 19.Қозғалмай

5.Билеп 20.Робот секілді

6.Ашуланып 21.Қатаң

7.Мақтанып 22.Ерекшеленіп

8.Өлеңдетіп 23.Ертедегідей

9.Ойланып 24.Мода көрсетіп

10.Секіріп 25.Актер ретінде

11.Ойнап 26.Майысып

12.Жүгіріп 27.Жаттығу жасап

13.Жымиып 28.Бұртиып

14.Ортаны айналып 29.Теңселіп

15.Мұңданып 30.Көзді жұмып

**3. «Миссис Мэмбл» жаттығуы.**

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Тренер «Кешіріңіз, сіз Миссис Мамблді көрдіңіз бе?» деген сұрағына бастапқы қатысушы «Жоқ, көрмедім, көршімнен сұрап көрейін» деп келесі қатысушыға жалғай береді. Бұл ойынның негізгі ережесі қатысушылар бір-бірінен сұрау барысында тістерін көрсетпей сөйлеуі керек.

**4. Акула жаттығуы.**

Жерге 4-5 газет төселеді. Оның көлемі барлық топ сиятындай болу керек. Топқа түсіндіріледі: Жерде жатқан газет топқа «кеме» болып саналады. Теңізде жүзіп жүрген оқушылар акула келіп қалғанда, Психологтың нұсқауымен «кемеге » мінуі тиіс. Егер де оған 1 қатысушы симай қалса онда өлген болып саналады. Содан осы жаттығуды қайта орындайды. Егер де «кеме» ішіне барлық қатысушы сыйса онда келесі этапқа көшеміз. Бұнда газетті кішкене қысқартамыз және т.с.с. Соңында газет кішкентай болғанша ойналады. Талқылау процесінде келесідей сұрақтарға назар аудару керек: жаттығу орындауда не қиын болды? Жаттығу орындауға не көмектесті?

**5. «Табиғат мінезі» жаттығуы.**

Қане, барлығымыз тізбектеле тұрайық. Көзімізді жұмып, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік. Алғашқыда бәрі жақсы болып тұрды да кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасынан жәмен ғана қолмен жеңіл желдің самалындай етіп сипаймыз.

Жел күшейді – енді алдыңыздағы адамның арқасын қатты уқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды - енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

Содан кейін, аяқ астынан жай ғана жаңбыр сіркірей бастады – енді қолымызбен жаңбырдың тамшысындай жәймен ұрамыз.

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтң ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды – арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді. Енді алдымыздағы адамдармен алмасамыз.

**Қорытынды:** Тренингке қатысушылар тренингтен алған әсерлерін ортаға салу.