(Жинағы)



Құрастырған: Сынабаева А.М

***Тренинг (ағылш. training, train – оқыту, тәрбиелеу) –***білімді жетілдіруге бағытталған белсенді оқытудың әдісі.

Тренингтің даму тарихы оқыту тарихы сияқты мың жылға созылған. Дегенмен, тренингтің дамуын әлеуметтік псхолог Курт Левиннің шығармашылық зерттеу кезеңіне жатқызуға болады.

1946 жылы Курт Левин өзінің әріптестерімен бірге алғаш рет тренинг-топтарды (Т-топ) құрды.

Білім беру саласында оқушылардың әр пәнді игеруге деген құлшынысын арттыру үшін жаңа педагогикалық технологияны тиімді пайдалану қажет.

Оқу үрдістерінде тренинг түрлерін балалардың жас және психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес түрлендіріп, жаңа тақырыпты өткенде, өтілген материалды қайталағанда, білімді тиянақтау және тексеру кезінде, яғни сабақтың кез-келген сәтінде оқыту әдісінің құралы ретінде пайдалану қажет.

Тренинг – оқушылардың оқуға деген ынтасын арттыратын құрал. Оқушылардың қызығушылықтарын туғызатын, тренинг әрекетінің ең негізгі түрінің бірі – дидактикалық тренингтер. Дидактикалық тренинг тәрбиеленушінің жас ерекшелігіне сай, бағдарламадағы материалдарға, оның ішінде нақты сабақтың мазмұнына сай болып, тапсырманың мәнін ашады. Дидактикалық тренингтерді жаңа тақырыпты түсіндіру барысында, қайталау, пысықтау, жаттығу сабақтарына да пайдаланады. Дидактикалық тренинг барысында ете сақтау, көру, сезіну, қабылдау, ойлау, сөйлеу, процестері дамып, заттарды пішініне, түсіне, көлеміне қарай іріктеуге әртүрлі қимылдарды орындауға үйретеді.

**«Өзіңнің қорқынышыңды басқар» тренингі**

*Тренинг мақсаты:* оқушыларға қорқыныш сезімі туралы мағлұмат бере отырып, түрлі жаттығулар арқылы бойындағы қорқыныш сезімдерін жою; өзара қарым-қатынастарын нығайту.

Қорқыныш – қатерлі жағдаяттарда туындайтын қауіп, қолайсыз эмоция. Қорқыныш – бір нәрседен жүрексініп сескенгенде, шошығанда пайда болатын сезім, қауіп-қатер, үрей.

**«Танысу» жаттығуы**

*Мақсаты:* Сәлемдесу, танысу, зейін мен еске сақтауды жаттықтыру.

Жаттығу шеңбер бойында орындалады. Жаттығуды бастаған бірінші қатысушы есімін айтады және оған анықтама қосып айтады. Ол анықтама сөйлеушінің есімі қай әріптен басталса, сол әріптен басталуы қажет және сол адамға лайық болу керек (ойдан шығармау керек). Сөйлем былай болуы мүмкін, мысалы: «Мен – биші Бинұрмын». Келесі ойыншы айтады: «Биші Бинұрды сіздерге таныстырамын, мен – зейінді Заңғармын». Келесі ойыншы алдыңғы екеуін таныстырады және өзінің есімін айтады. Ең соңғы ойыншы өзінің есімін айтады, бірінші ойыншы жаттығуды мынадай сөйлеммен аяқтайды: «Сонымен, осында … қатысып отыр» деп қатысып отырғандардың барлығын атап шығады.

*Талдау:* Есімге лайық анықтама айту қиындық келтірді ме? Қай оыйншының өзін таныстыруы ерекге болды?

**«Қорқынышыңды суретте» жаттығуы**

*Түсіндіру:* қорқынышқа қарсы жүр, өзің қорқатын нәрсені істе, бірнеше рет істе. Оқушыларға ақ парақ таратылады. Өзіңнің қорқынышыңның картасын суретте. Өзіңнің қорқынышыңның суретін сал.

*Талдау:* Қайсысы ең алғаш байқалады? Қайсысы кейін көрінеді? Жалпы суретте қорқынышыңның орнын тап.

**«Бірақ» жаттығуы**

*Мақсаты:* тренингке бір қалыпты қарқын енгізу, өз ойыңды аяқ астынан айтып салу.

Шеңбер бойымен сөйлемдерді жалғастыру:

* Мен шаршадым, бірақ …
* Мен кішкентай бойлымын, бірақ …
* Мен кейде ұстамсызбын, бірақ …
* Мен ұялшақпын, бірақ …
* Мен жалқаумын, бірақ …
* Мен сөзге жоқпын, бірақ …
* Мен тым көнгішпін, бірақ …
* Мен оқушымын, бірақ …
* Мен бақылау жұмысын екіге жаздым, бірақ …
* Менің математикадан үлгерімім жақсы, бірақ …
* Мен үнемі тым қиялдап кетемін, бірақ …
* Мен әнді жақсы айта аламын, бірақ …
* Мені тез күлдіруге болады, бірақ …
* Мен қырсығып қаламын, бірақ …

*Талдау:* Осы тапсырманы сендерге орындау ұнады ма? Өз ойыңды бірден айтып салуда саған не қиындық келтірді? Қандай әсер алдыңдар?

**«Автопортрет» проективті тесті**

Оқушыларға А4 парақ таратылады. Өздерінің автопортретінің суретін салу ұсынылады.

*Талдау:* Өздеріңнің суреттеріңді салу қиындық туғызды ма? Сезімдерің қандай?

**«Бетперде» жаттығуы**

Дене бұлшықеттерінің босаңсуы. Орындықта отырып, денелеріңнің бұлшықеттерін бос ұстаңдар. Терең демімізді аламыз да, шығарамыз. 3-4 рет қайталанады.

**«Жымию» жаттығуы**

Әр қатысушы бір уақытта бір-біріне өздерінің жымиюларын сыйлайды.

«Менің көңіл-күйім» тренинг жаттығуы

*Мақсаты:* Қатысушылардың психоэмоционалдық жағдайларын жақсарту, бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнату. Шығармашылық қабілетті әрі қарай дамыту. Релаксация арқылы жағымсыз ойлардан арылу.

«Амандасу» жаттығуы
Қарым-қатынас амандасудан басталады. Ойыншылар дөңгеленіп тұрады. Барлығы тақтаға қарайды. Егер тақтада күлкі бейнеленсе, онда бір-бірімізге күлімдей қараймыз. Қол бейнеленсе – қолымызды қысып амандасамыз. Күн бейнеленсе – жақсы ықыласпен сәлемдесеміз. Жүрек бейнеленсе – құшақтасамыз.

«Орын ауыстыру» ойыны
Қатысушылар шеңбермен отырды. Жүргізуші ортада орындықсыз тұрады. Оның мақсаты: орын тауып алу. Ол ойыншы, мысалы, сақина таққандар орындарымен ауысады, әлде қара киім кигендер орындарымен ауысады. Сол кезде жүргізуші жылдам біреудің орнына отырып алу керек. Орындықсыз қалған қатысушы ойыннан шығады.

«Әр қайсысымызда мәселелер бар» жаттығуы
Қатысушылар шеңбермен отырып, көздерін жұмып, «м-м-м» дыбысын шығарып отырып, өз мәселелері туралы ойлап және де негативті ойларын осы дыбыс арқылы шығарып отырды. Тез аяқтаған да, көп «м-м-м» -деп отырған қатысушылар болды, бірақ тез болған ойыншылар қалғандарының аяқтағандарын тыныш күтіп отырады.

«Оның есесіне мен…» жаттығуы
Мен жиі қиялдаймын, оның есесіне…
Мен көп үндемейтін адаммын,оның есесіне….
Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын…
Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне…

«Алған әсерлер» жаттығуы
Шеңберде тұрып, сол алақанға ойша бүгінгі көңіл-күйді салып, оң алақанға жаттығудан алған әсерлерімен бөлісу.

«Егер саған ұнаса…» ойыны
Егер саған ұнаса саусақпен тырсылдыт,
Егер саған ұнаса шапалақта жараса.
Егер саған ұнаса аяғыңмен тарсылдат,
Егер саған ұнаса айтайықшы «Тамаша».

**Тұлғалық өсу және өзіндік сананы айқындау**

1. Танысу. “Менің мекен-жайым” жаттығуы
Төсбелгіні (бейдждерді) толтыру
Мақсаты: Өз елін мақтаныш тұтуға бағыттау және таныстыру.
Жүргізуші. Әр қатысушы тақтада ілінген картаға өзі тұратын қаласы немесе ауданына есімін жазып жапсыру қажет.
2. “Құпия досым” жаттығуы
Мақсаты: Белгісіздікті аңғаруды, екінші адамға ілтипат көрсетуді меңгеру.
Барлық есім жазылған төсбелгілерді қорапта араластырып, әр қатысушы бір төсбелгіден таңдайды және де сол кісінің есімін есте сақтап, оны көріп алады. Сосын төсбелгіні жүргізушіге қайта береді. Қай адам екені өзіне ғана мәлім болуы қажет. Ал есімі түскен адамға сабақтың өн бойында ілтипат көрсетіліп көңіл бөлінеді. Одан ары қарай сабақ барысында жүргізуші осы жаттығуға қайта оралып отырады.
3. “Гүлдер” жаттығуы
Мақсаты: Топтағы тұлға аралық қарым-қатынасты шыңдау.
Жүргізуші. Әр қатысушы мына қораптан бір-бір қиынды гүлден алып, оған оқу орныңызды, есіміңізді, ауданыңызды көрсетіңіз, оны бояңыз. Сосын тақтада даярланған ватманға бір оқу орнын бітіргендер бірігіп, өз оқу орныңыздың аты жазылған парақша айналасына гүлдерді орналастырыңыз.
Мысалы: Сауле – ҚазМУ
4. “Менің мамандығым” жаттығуы
Мақсаты: Кәсіби ерекшеліктің маңызын түсіндіру.
Жүргізуші. Маман психологтар бір топқа, маман емес педагогтар бір топқа бөлініңіздер. Сөйтіп мына мандала секілді ою-өрнекті ешкім бейтарап қалмай, барлығыңыз бірлесіп бояп шығыңыздар. Болған соң оны тақтаға іліңіздер.
Талқылау жүргізіледі. Сұрақтар:
Неге бұл түстерді қолдандыңыз?
Екеуінің қандай айырмашылықтары бар?
Жүргізуші. Оюдың мағыналық тұстарына тоқталар болсақ: Төрт құлақ – дүниенің төрт бөлігін тұспалайды; қаз мойын – ақкөңілдікті, мейірімді, пәктікті білдіреді; түйе табан – жолы болушылықты білдіреді.
5. “Артық орындық” ойыны
Ойын мақсаты: Топтың еркін қарым-қатынасына жол салу және ертегідегідей ахуал жасау.
Топ дөңгеленіп отырады. Жүргізуші өз орнынан тұрып орындықты басқа жерге алып қояды. Сосын топқа нұсқауын түсіндіреді.
Жүргізуші. Сіздер топқа қандай-да бір шартыңызды айтасыз. Осыған сәйкес олар орын ауыстыруы шарт, сол сәтте жүргізетін адамда орын табуға тырысады. Ал үлгермей қалған адам жүргізуші болып өз шартын айтады. Осылайша ойын жалғаса береді. Мысалы: “Өз ата-анасын жақсы көретіндер орын ауыстырсын”, “Қымыз жақсы көретіндер орын ауыстырсын” және т.б.
6. “Құпияны табу” жаттығуы
Мақсаты: Өзінің қайталанбас тұлға екенін сезіндіру.
Жүргізуші. Бір ғалым дәл өзіне ұқсас адамды жасапты. Бірақ ол өте қатігез екен. Өзінен қандай айырмасы бар екенін дәлелдеу үшін шарқ ұрыпты. Сізде осындай жағдай болса, не істер едіңіз? Ол адамда қайталанбайтын, сізде ғана бар қандай қасиетке иесіз? Сізде басты қандай құпия бар? Барлық қатысушылар өз құпиясымен бөліседі.
“Мен дегеніміз деген не?” талқылау
Жүргізуші алдымен кіші, сосын үлкен топта осы сұрақ бойынша талқылама жасауды ұсынады.
Жүргізуші. “Мен” – бұл сезімдерің, ойларың, тәнің, әрекетің, тілегің, армандарың, жаның, мінезің т.б. деп қорытындылайды.
7. “Мен … ” және “Мен қандаймын” жаттығуы
Мақсаты: “Мен тұжырымдамасына” саналы түрде көңіл бөлу.
Жүргізуші. Сіздер жұмыс дәптерлеріңізге “Мен …” сөзін зат есіммен толыққан 10 қатар сөз тіркесі етесіз. Сосын “Мен қандаймын?” деген сұраққа сын есімді қолданып 10 рет жауап бересіз. Барлығын жазып отырасыз.
Алдамен кіші, сосын үлкен топта талқылама жасалады.
8. “Үй, адам, жер сілкінісі” жаттығуы
Мақсаты: Сергіту арқылы еркін әрекет етуге үйрену
Жүргізуші “Үй” дегенде екі адам бірігіп, шатыр құрады. “Адам” дегенде екі адам бірігіп, ортасына адам кіреді. “Жер сілкінісі” дегенде бейтарап болып жүреді. Қалып қалған адам жүргізуші болады.
9. “Құпия досым” жаттығуы
“Құпия досына” хат жазу және кімнен хат келгенін табу.
10. “Жұлдызды сағат” жаттығуы
Мақсаты: Адамның кәсіби іс-әрекетіндегі негізгі тұлғалық мәнді сезіну және ол мән-мағынаны бақыт туралы өз ойыңмен салыстыру.
Психолог қызметіндегі жағымды, қуанышты сәттерді парақшаға жазу. Оны ортаға салу, сосын ватманға жазып, жалпы талқылама жасау.
11. Рефлексия

**Өмір дағдысын қалыптастыру**

*Мақсаты:* Оқушылардың өмір туралы көзқарастарын анықтау және өмірді қалай сүйетіндерін байқау; өмірдегі орны қандай деңгейде бағаланып жатқанын қаншалықты білетіндіктерін анықтау; қоғамдағы жарнамаларға қалай қарайтынын білу; өмірдегі қиындық неден шығатынын, еліктеушілік, иланушылық, қызығушылық туралы түсініктері мен білімдерін анықтау.

*Ұйымдастырылуы:*

«Мен және өмір» жаттығуы

*Шарты:* Оқушылар шеңберге тұрып, мысалы: «Мен, Айбол өмірде бақыттымын»

дегендей өмірге байланысты сөз тіркестерін айтады.

«Балалығым бақытым» жаттығуы.

*Шарты:*Балалық бақыт пен ересектік бақыттың ерекшеліктерін қалай түсінетіндігін тақтаға сурет салу арқылы талқылып айтады.

«Жан дүниемдегі сырымды таба біл»

*Шарты:* қатысушылар бір-біріне, сол бала жайында өзіне жауап ала алмай жүрген сұрақтарын қою арқылы жауап алып оның сырын аша бастайды.

Ойын бәрі толық сұраққа жауап бергенше жүреді.

«Менің таңдауым» жаттығуы.

*Шарты:* Оқушылардың бірі ортаға шығып қоғамдағы зиянды әдеттің бірін жарнамалайды. Ал екінші оқушы сол зиянды әдетке қалай қарайтынын айтады.

«Өмір» жаттығуы.

*Шарты:* тақтаға «өмір» деген сөзге ассоциация жасай отырып әр әріпті жеке -жеке талдап беру.

Мысалы: Өмір – өзен, өмір мейірім, өмір – ірге тас, өмір – рахат.

«Өмірге эксперимент» жаттығуы.

*Шарты:* ыдысқа тас, құм, бұршақ, су сиғызу арқылы әр затты өмірдегі жағдайға қарай талдау.

Мыс: ыдыс – өмір, құм – ұсақ-түйек, бұршақ – кедергілер, су – өмірдің ағысы.

«Релаксация» жаттығуы.

*Шарты:* психолог оқушыларға жаттығу мазмұнын оқиды, оқушылар көздерін

жұмып отырып оны елестетеді.Терең дем ал, дем шығар, сендер сыныптарыңмен орман ішінде демалып жүрсіңдер.Алдарыңда жасыл шөп, қызылды жасылды гүлдер, гүлдердің иісі нәзік жұпар, жұпар, ащы сол гүлдерді иіскеп, шөпке аунап, бірің доп ойнап, бірің гүлге қонған көбелектей ұшып аспанға қалқып, күннің сәулесінен жылу алып, жүректеріңе мейірім ұяланып, ал самал жел арқылы өзіңе сенімділік күш жігер еніп, өмірдегі сенімсіздікпен қорқынышты ұмытып, өзіңді өмірдегі бақытты жандай сезініп, бәрің «Біз бақытты баламыз» деп қуанып, бір-біріңе қолдарыңды созып, қалықтап жүріп қайта ормандағы гүлге қондыңдар. Көздеріңді ашып бір-біріңе күлімдеңдер.

«Тілек ағашы» жаттығуы.

Ойынға қатышушы оқушылар тренинг соңында бір-біріне деген жылы лебіздерін тілектерін жазып осы тілектері орындалсын деген мақсатта тілек ағашына апарып жапсырады.

Қорытынды.

**«Жас келсе, іске сәт!» тренингі**

*Мақсаты:* мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату.

Құрметті әріптестер, бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған әуенді терапия сағатына ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

1-жаттығу. Таныстыру.

«Мұғалімнің бақыты» деп өз атымен таныстыру

2-жаттығу. Мұғалім мен оқушы арасындағы жағдаяттар

1. Ішке қоңырау соғылды. Сіз сабаққа кіруге кетіп бара жатыр едіңіз. Әріптесіңіз кездесіп, әңгіме айтып тұрып алды. Әңгімесі таусылмады, ал сіздің сабаққа кіруіңіз керек. Сіз оған … орынсыз ренжіп…

2. Әріптесіңіз оқушылардың көзінше қатты сөз айтып, сізді ұялтты. Сіз оған…

3. Сіз сабақ өтіп жатырсыз, сырттан келіп әріптесіңіз сабағыңызды бөліп, бір оқушыны өз шаруасына байланысты сұрады. Сіз оған…

3-жаттығу. Мен қандай мұғаліммін?

Шарты: Әр қатысушы өзінің жағымды, жағымсыз қасиеттерін айтады. Ойлануға 5 минут беріледі. Топ қатысушылардың айтылған қасиеттері бойынша, жаттығу соңында, қорытынды жүргізіледі.

4-жаттығу. Тыныштық сәті

5. Психологиялық кеңес

Оқу материалын оқушыға ұтымды қабылдату және есінде сақтау мақсатында көруге арналған ақпаратты тақтаға дұрыс орналастыру қажет. Психологтардың зерттеуі бойынша, тақтаның жоғарғы оң жағына орналасқан ақпарат есте жақсы сақталады. Яғни, мына төмендегідей болады:

28 %                        33 %
16 %                         23 %
•  Ақпарат қабылдаудың екі түрі бар: есту және көру

•  Зерттеулер көрсеткіші бойынша, адам естіген ақпараттың 15 пайызын;

•  Көрген ақпараттың 25 пайызын;

•  Егер ақпарат берудің екі түрі де бір мезгілде қолданылса, онда адам бұл ақпараттың 65 пайызын қабылдайды екен.

Әрбір сабақты күнде бірдей бастасаңыз да, оқушының қызығушылығын сөндіріп аласыз. Сабақ оқушыға қызықты етіп басталса, ол бүкіл сабақ осылай қызықты және пайдалы өтеді деп санайды, бұл мұғалімді оқушы ерекше тұлға, құзырлылығы өте жоғары деп қабылдайды.

Сабақ басында 15-20 минут көлемінде оқушы мұғалімді жақсы тыңдайды, сондықтан сабақ басында мұғалім бар әрекетті жасап, оқушы көңілін өзіне, сабаққа, тақырыпқа аударту керек. Оқушының зейінін ұстайтын «қармақ» керек, ол бүкіл сабақ барысында оқушының қызығушылығын сөндіріп алмауға көмектеседі.

•  Сабақтың аяқталуына да көп көңіл бөлу керек. Сабақты былай аяқтауға болмайды:

•  — әзілмен немесе анекдотпен;

•  — «Мен үлгере алмадым…» немесе «Маған уақыт жетпеді…» деген сөздермен (оқушы мұғалімнің барлығын үлгергеніне сенімді болу керек);

•  — күндегі сабақты бір тәсілмен аяқтауға болмайды;

•  — сабақты көңілсіз аяқтауға болмайды, өйткені мұндай мұғалімді оқушылар не тұлға, не профессионал ретінде сыйламайды.

•  Ой жинақтау. Құрметті ұстаздар!

•  Бүгін біз өз бойымыздағы жақсы қасиеттерді бағалай отырып өзін-өзі тәрбиелеу жолдарын анықтадық. Данышпан философ Фалес айтқандай:

•  Дүниедегі ең үлкен нәрсе – Кеңістік

•  Бәрінен жүйрік – Ой

•  Бәрінен дана – Уақыт

•  Бәрінен жеңілі – Басқаға ақыл айту

•  Бәрінен қиыны – Өзіңді өзің тану

•  “Бақыт деген не?”деген сауалдың “Бақыт деген таңертең жұмысқа, кешкісін үйге асығу”. Расында да, сүйікті жұмысымызға, қызметтестерімізге ақ көңілімізбен асығып жетсек, жұмыстан соң жылы ұямыздың шуағына кенелу үшін асыққаныңыз, көңіліміздің тыныштығын білдірмей ме?

•  Сіздерге жүректің жылулығын, жанның сұлулығын тілеймін!

**Тұлғаның өз-өзіне сенімділігін арттыруға арналған тренингтер**

**«Зоопарк» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаның ұялу, жасқану, қорқыныш сезімдерін топ алдында ғана емес, күнделікті өмірде де арылуына көмектесу.

**Мазмұны:** Тренингке қатысушылардың әрбіреуі белгілі бір аңның, жануардың, құстың қасиетін дауыстап айтпай-ақ қозғалыстары арқылы бейнелеу керек.

**«Аэропорт» тренингі**

**Мақсаты:** Тұлғаның өзіне-өзінің сенімділігін дамыту.

**Мазмұны:** Топ мүшелері 2 адам аэропорттағы бақылаушы болады. Олар анаша тасып бара жатырған адамдарды тауып алулары керек. Олар бөлменің сыртына шығарылады. Ал топтың басқа мүшелері 2 адамнан бөлініп әртүрлі себеппен басқа жерге бара жатырған жолаушы болады. Мысалы: 2 адам Астана қаласына жиналысқа кетіп бара жатулары мүмкін немесе 2 адам Америкаға қыдырып бара жатулары мүмкін т.б. Осы жолаушы жұптардың біреуінің сөмкелеріне бір нәрсені анаша ретінде салып жіберу керек, ал сол жұп олардың сөмкелерінде анаша тектес еш нәрсе жоқ екеніне 2 бақылаушыны сендіру керек. Барлығы келісіп болған соң бөлме сыртындағы 2 бақылаушының қызметін атқарушылар ішке шақырылады. 2 бақылаушы жұптарды тексереді, бір ерекшелігі бақылаушылар жолаушылардың сөмкелерін қарап тексермейді, олардың бет-жүздерінен, сөйлеу мәнерлерінен айыра білулері қажет. Егер бақылаушылар анашаны өткізіп жіберіп, таба алмаса, қайтадан бөлменің сыртына шығарылады. Содан соң топтың басқа да мүшелері өз тілектері бойынша бақылаушы болып, бөлменің сыртына шыға алады.

**«Менің мықты жақтарым» тренингі**

**Мақсаты:** Өзінің мықты жақтарын анықтай отырып, өзіне жағымды қатынас қалыптастыру. Ішкі тұрақтылық пен өзіне деген сенімділікті арттыру.

**Мазмұны:** Қатысушыларға өздерінің мықты жақтарын айту нұсқауы беріледі. Сол жақсы жағы қай кезде көмектеседі, не үшін сол қасиетті мықты қасиеттер қатарына жатқызып отырғанын айту қажет. Тек оны сенімді етіп айту керек, мынадай сөздер қоспау сұралады: «бірақ...», «егер...», «мүмкін...».

Ойлануға 3 минут уақыт беріледі.

**«Эмиграция» тренингі**

**Мақсаты:** Өзінің ортадағы ролін анықтауға, өзге адамдар арасындағы өзінің сенімділігін арттырып, өмірдегі маңыздылығын түсінуге көмектесу.

**Мазмұны:** «Сіз елден мүлдем көшіп кетіп бара жатырсыз деп айталық. Қалай ойлайсыз қанша адам өкінеді? Не үшін? Кімді қуантады? Не үшін сол адамдарда сондай сезім болуына себеп болды? Сіздің қарым-қатынасыңыз қандай болды? Бір нәрсе өзгертер ме едіңіз?

Осы сұрақтарға жауап беріп, талқылау керек.

**Қарым-қатынас тренингтері**

**«Ол қандай» тренингі**

**Тренингтің мақсаты:** Топ ішіндегі қарым-қатынас деңгейін анықтау.

Топтағы барлық адам ортаға орындыққа дөңгеленіп отырады. Бір адам өз тілегі бойынша бөлменің сыртына шығарылады. Іштегі дөңгеленіп отырған топтың мүшелері топтағы бір адамды жасырады. Барлық адам сол жасырылған адамның оң және теріс қасиеттерін бір-бірлеп айтуға бөліп алады. Жасырылған адам сол ортада отыруы қажет және өзі де өзінің бір қасиетін айтады. Бірнеше минуттан кейін бөлменің сыртындағы адам шақырылады. Ол кіріп: «Ол қандай?» деп айтуы тиіс. Ал, топ мүшелері бір-бірлеп ол адамның қасиеттерін айта бастайды. Айтып болған соң, сырттан кірген адам ойланып, жауап беруі керек. Тек 3 мүмкіндік беріледі. Таба алмаса қайтадан бөлменің сыртына шығады. Содан соң өз тілектері бойынша топтың басқа да мүшелері бөлменің сыртына шыға алады.

**«Чемодан» теренингі**

**Тренингтің мақсаты:** Топтағы қарым-қатынас деңгейін анықтау.

Топ мүшелері ортаға орындыққа дөңгеленіп отырады. Топтың бір мүшесі өз тілегі бойынша бөлме сыртына шығарылады. Бұл адам бір жерге жол жүрейін деп тұрған адам болып есептеледі. Енді оған жолға чемоданына оң қасиеттерін, теріс қасиеттерін және ұсыныстар салу керек. Ал, топтың қалған мүшелері сол адамның оң қасиеттерін, теріс қасиеттерін, ұсыныстарды, топ ішінен бір адамды хатшы етіп сайлап, бір параққа жазғызады. Болған соң бөлменің сыртындағы адам шақырылады. Ал, хатшы жазылған бетті оқып береді. Сол арқылы бөлменің сыртынан кірген адам өзінің оң қасиеттерін біліп, теріс қаиеттерін біліп, оларды дұрыстауға, ұсыныстарды орындауға талаптанады. Содан соң топтың басқа да мүшелері өз қалаулары бойынша бөлме сыртына шыға алады.

**«Тыңшы» тренингі**

**Мақсаты:** Шығармашылық қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

**Мазмұны:** Қатысушылар шеңбер құрып отырады. Жүргізуші шығып айналасындағыларға кез-келген тақырыпта сұрақ қоя бастайды. Қатысушылар мына ереже бойынша жауап беруі қажет: сұраққа сұрақ бағытталған ойыншы емес, оның сол жағындағы көршісі жауап беруі керек.

**«Тік ұшақта» тренингі**

**Мақсаты:** Қарым-қатынасқа түсу дағдысын қалыптастыру, өз сенімділігін арттыру

**Мазмұны:** Топқа тапсырма: Сіз тікұшақта 7 сағат ұшасыз. Қолыңызда оқитын кітап, журнал жоқ. Енді көршіңізбен қарым-қатынасқа түсуіңіз керек. Алдыңызда:1. Әскери ер адам

2. Кәрі әйел адам

3. Жас қыз

Тренинг соңыңда қатысушылар әрекеттері талқыланады

**Тұлғалық өсуге арналған тренингтер**

**«Суреттегі мен» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаның өзін-өзі тани білуін, өзін-өзі бағалай білуіне бағыттау.

**Мазмұны:** Жүргізуші қатысушыларға парақ беріп, әрқайсысы өз еріктерімен өз қалауы бойынша «мен шындығында», «мен болашақта» суретін салуды өтінеді. Қағаздың бір жартысына қазіргі кездегі, ал екінші жартысына болашақтағысын салу керек.

**«Сыйлық» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлғаға жақсы эмоциялық қуанышты көңіл-күй туғызу. Сөздік емес қарым-қатынас орната білуге жаттықтыру.

**Мазмұны:** Топтағы қатысушылар екі-екіден бөлініп, біреуі сыйлықты ұсынады. Екіншісі сыйлықты алушы. Сыйлық алушы мен ұсынушы мимика арқылы қандай сыйлық ұсынғанын, екіншісі қандай сыйлық алғанын тауып айтып, әрі ілтипатты да ризашылықты ым-ишара мимикасымен түсіндіру керек.

**«Сиқырлы көл» тренингі**

**Мақсаты:** Жеке тұлға өзін-өзі құрметтеуге, сыйлауға үйрету, өзін-өзі бағалауға үйрету.

**Мазмұны:** Қатысушылар дөңгелене отырып, көздерін жұмады. «Қазір мына қорапты бір-біріңе кезекпен жалғастыру керек. Қорапты алған адам көзін ашып, қораптың ішін қарайды, оның ішінде әлдебір керемет көл бар, сол көлдің ішінде жер бетінде , ең тамаша адамды көресіздер. Оған күлімсіреп қарау қажет.

**Құрал –жабдықтар:** қорап, айна.

**«Сатушы» тренингі**

**Мақсаты:** Бұл ойын сатушы жұмысында сезімдік рөлін түсінуге, әртүрлі сезімдерді көрсете білуге жаттықтыру.

**Жүру барысы:** Қатысушылар екі топқа бөлінеді, біреуі дөңгеленіп тұрады, қалғандары бақылаушының рөлінде болады. Дөңгеленіп тұрғандар эмоцияларды көрсетеді, бұл үшін эмоциялар жазылған карточка беріледі. Немесе бұған қоса мынадай ситуацияны көрсетуге болады: поезд купесі, бірнеше уақыттан кейін отырғандардың барлығы сатушы екені анықталады. Әңгіме барысында әрбіреуінің өзінің жұмысқа деген сезімдерін білдіреді. Әңгімеге 10-15 минут уақыт беріледі, эмоциялардың түрлері айтылмайды. Осыдан кейін бақылаудағы адамдардың қандай сезімді бейнелегенін айтады. Талқылау кезінде сезімдерді көрсете білуіне көңіл бөлінеді.

**«Менің эмоцияларым» тренингі**

**Мақсаты:** Айналадағы адамдардың көңіл-күйін сезінуді дамыту және өзінің эмоциясын дұрыс көрсетуді қадағалау.

**Жүру барысы:** Бұл тренинг топта өткізіледі.

**Тапсырмалар:** Көбелек құсап ұш, бүркіт сияқты ұш, кішкентай бала сияқты жүр, итті көрген мысыққа ұқсап үрейлен, шешім таба алмай жүрген адамның бейнесін сал, т.б.

**«Тастанды дүкен» тренингі**

**Мақсаты:** Гештальт терапиясы қиялды жаттықтыруға арналып, қатысушыларды индивидуалды тұлға сапаларын дамытуға раналған. Бұл жаттығуды Джон Стебинсон ұсынды. Осы жаттығу арқылы тұлғаның бұрын байқалмаған жақтарын байқап-сезіндіреді.

**Қажетті уақыт:** 1 сағат.

**Жүру барысы:** көзіңізді жұмыңыздар, денеңізді бос ұстаңыздар, көз алдыңызға түнгі уақыттағы қаланың көшесімен келе жатырғаныңызды елестетіңіз. Жан-жаққа қараңыз. Сіз қандай дауыстар естіп, иістерді сезіп жатырсыз. Міне, сіз бұрыштан өзгеше нәрсені байқап қалдыңыз, соған қарай бұрылыңыз, сіз алдыңызда ескі, тасталынып кеткен дүкенді көріп тұрсыз. Дүкеннің сыртқы әйнегі өте лас. Дүкеннің ішіне кіріп қарасаңыз, тасталынып кеткен заттар бар екен, соның біреуіне зейініңізді аударып, сол нәрсенің рөлінде болып көріңіз. Содан кейін дүкеннен шығып, шындық өмірге келіңіз. Енді, әрбіреуіңіз 5 минуттай тасталынған қандай зат болдыңыз және затқа сипаттама беріңіз, сол заттың атынан сөйлеңіз. Тастап кеткен тастанды ретінде сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Неліктен сізді тастап кетті? Осы зат туралы тағы да әңгімелегіңіз келеді ме? Осындай заттар арқылы идентификациялану тұлғаның кейбір аспектілерін танытады, адамның тұлғалық қасиетін тереңдете түседі.

**«Трансактілі эго жағдайын түсіну» тренингі**

**Мақсаты:** Эгоның әртүрлі жағдайларындағы ерекшеліктерді айыруға көмектеседі (трансактілі анализ).

**Қажетті уақыт:** 45 минут.

**Жүру барысы:** Үш адам өз еркімен ортаға шығып, отырғышқа отырады. әрбіреуі ата-ана, үлкен адам, бала рөлін таңдайды.

**Тапсырма:**

**1.** Сіз көз алдыңызға орманда келе жатырмын деп елестетіңіз. Егер сіз ата-ана болсаңыз, мүмкін оларды қауіп-қатер мазасыздандырады. Егер сіз үлкен адам болсаңыз, айналадағы құстарға, ағаштарға көңіл бөлесіз. Егер сіз бала рөлінде болсаңыз, сіз энергияның молдығынан салқын және жылылықты сезер едіңіз немесе ішіңіз пысар еді. Таңдаған рөлдерге енуге тырысыңыз.

**2.** Екі қатынасушы бір-біріне қарама-қарсы отырып мынадай мәселені шешеді. Сіз өздеріңізді жұбайлар ретінде елестетіңіз, сіздердің араларыңызда белгілі бір мәселе туындады. Сіз әңгімені эго-жағдайлармен талқылаңыз.

Қорытынды: әр түрлі жағдайды әр түрлі шешуге болатынын біліңіз.

**«Еркін би» тренингі**

**Мақсаты:** Бұл жаттығу өзгелердің көзінше би қимылын зерттеуге мүмкіндік береді.

**Қажетті уақыт:** 30 минут.

**Керек құралдар:** Магнитофон, ритмді музыка.

**Ереже:** Ешкімді еркінен тыс талап етуге болмайды.

**Жүру барысы:** Топ шеңбер болып отырып, қатынасушылардың біреуі ортаға шығып билейді. Бұл жағдайда өте жақсы билеуге ұмтылудың қажеті жоқ. Қимылдары еркін болу керек. Бірнеше минуттан кейін ол отырады, шеңберге келесі адам келеді. Осылай барлық қатынасушылар биге араласады. Соңында барлық қатынасушылар биге қатысып, көңіл көтереді.

**«Ине мен жіп» тренингі**

**Мақсаты:** шығармашылық, ұйымдастырушылық, коммуникативтік қасиеттерін дамыту, ұялшақтық, тұйықтық қасиеттерін түзеу.

**Жүру барысы:** бір адам ортаға шығып ине болып, ал қалғандары жіп рөлін иеленеді. Ине бөлмеде жүгіріп жүріп, дөңгеленіп тұрған жіп рөліндегілерді бір-бірлеп іліп алады. Иненің көзі жұмулы болады. Ілінгендер ине артынан қалмай жүгіреді, жіпті ине өзі таңдайды. Ине рөлін тұйық, ұялшақ бала ойнаған жөн. Осылайша рөлдерді ауыстырып отырады.

**Аутотренингілер**

**1.** Бөлменің ішінде үндемей, ешкіммен сөйлеспей жүре бастаңыздар. Сіздер бір-біріңізбен жай ғана емес, фантазияға кіре отырып қол беріп амандасуларыңыз керек. Бірінші Сіз көптен көрметен досыңыз немесе жолдасыңызбен кездестіңіз. Сіз оған қаншалықты жақындайсыз? Сіздің бет әлпетіңіз қандай күйде болады? Сіздер осылайша адамдармен,яғни бір-біріңізбен өте жақсы достар секілді амандасып жүресіздер. (30 сек.).

Енді Сіз өзіңізді туған күнге келгендей сезініңіз. Сіз өзіңіз танымасаңыз да барлығымен амандасасыз. Бұл ситуацияда Сіз өзіңіді қалай ұстайсыз? Сіз оған қаншалықты жақындайсыз? Сіздің бет әлпетіңіз қандай күйде болады? (30 сек.).

Енді Сіз басқа елде жүргендей сезініңіз. Мүмкін Индияда, мүмкін Японияда. Сіз өзіңізді шақырған адамдармен адамдармен амандасасыз. Сіз олармен қол беріп қалай амандасасыз.

Енді Сіз осы қазір ғана маңызды емтихан тапсырып шыққан жақсы досыңызбен кездестіңіз. Сіз бұл қуанышты жағдаймен оны құттықтайсыз. Сіз бұл қуанышты және құттықтауды сөзсіз қалай жеткізесіз. (30 сек.).

Енді бөлме ішінде соңғы айналым жасап, Сіз әлі амандаспаған адамдармен бұл кездесуге қуанышыңызды білдіріп қол беріп амандасыңыз. (30 сек.).

**Жүргізушіге комментарии:** Кездесу немесе ойын кезінде сөйлеспеу керек.

1. Бөлме ішінде жүре бастаңыздар. Сіздер топтағы әрбір адаммен қол беріп амандасып және былай деп айтуларыңыз керек: “Сәлем. Халің қалай?”. Тек осы жай ғана сөздерді айтасыздар. Бұл ойынның маңызды ережесі: Сіздер қатысушылардың біреуімен қол беріп амандасып тұрып, қолыңызды екнші қолмен басқа біреумен амандасып жатқанда ғана босата аласыз. Яғни Сіз үнемі топтың ішінен біреумен байланыст болуыңыз керек.

(Барлығы амндасып, топ бұл ритуалға үйренген соң, Сіз “Сіздің мында болғаныңыз қандай жақсы” дей отырып екінші айналымға көшесіз. Басқа вариант: Сіз бұл ойынды сабақ соңында пайдалануыңызға болады. Ол кезде оны мынадай сөздермен алмастыруға болады: “Рахмет” немесе “Рахмет, сізбен жұмыс істген сондай жақсы”).

**«Менің жанымның үйі» (РЕЛАКСАЦИЯ)**

Ыңғайланып отырып, көзіңізді жұмыңыз.

Өзіңізге өте ұнайтын қандай да орынды елестетіңіз. Бұл орын бір кездері болған, немесе қиялдағы орын болуы мүмкін. Бұл орында сіз өзіңізді сондай жайлы сезінесіз... Оны барлық детальдарымен елестетіңіз... Айналаға қараңыз. Сіз не көріп тұрсыз? Құлақ салыңыз. Мүмкін, сізге қандай да дыбыстар естілетін болар... Мүмкін сізге жел ысқырығы сезілетін шығар... Қазір сізде осы орында бола тұруға бірнеше уақытыңыз бар... Бұл сіздің жайлы орныңыз. Қазір тағы бір мұқият қарап шығыңыз, терең дем алып, көзіңізді ашыңыз.

Жаттығу орындалған соң сезімдерімен бөліседі. Өзіндік сезімнің позитивті өзгеруіне көңіл аударған жөн.

**«Кездесу»**

(психологиялық ойын)

**Мақсаты:** адамға жағымды сөздер айту әдетін жаттықтыру, жaғымды қарым-қатынас, жоғарғы көңіл-күй сыйлау.

Қатысушылар екі шеңбер құрып тұрады (ішкі және сыртқы шеңбер). Жүргізушінің белгісімен ойыншылар шеңбер бойына қозғала бастайды (сыртқы шеңбер бір бағытта, екінші шеңбер екінші бағытта). Жүргізушінің белгісімен қозғалыс тоқтатылып, сыртқы және ішкі шеңбрдегң адамдар бір-біріне қарап жұптасып тұрады. Әр жұпқа тапсырма беріледі.

А) сәздер ұзақ уақыттан соң кездестіңдер, бұрын өте жақын болмағанымен жақсы қарым-қатынаста болдыңыздар. Өз сезімдеріңізді көрсетіңіздер.

Ә) Бала кезде өте жақсы дос болдыңыздар. Біріңізді ата-анаңыз басқа қалаға алып кетті делік, сөйтіп, бәр жылдан кейән кездестіңіздер. Өз сезімдеріңізді көрсетіңіздер.

Б) Сенің алдыңда тұрған адам өте ұялшақ, ал оны өте маңызды да қиын кездесу күтіп тұр. Көңілін орнықтыр. Алдымен ұялшақтар ішкі шеңберде тұрады да, сонан соң сыртқы шеңберге шығады.

В) Мына адам сен үшін өте маңызды іс істеді, ал сен енді ғана біліп тұрсың.

Г) Мына адамның керемет ісі жайлы (біреуді өлімнен құтқарды, жаңалық ашты, т.б.) жақында ғана білдің делік, сезіміңізді көрсетіңіз.

Д) Мына адамның бүгін жолы болмады., бұл әділетсіздік.Сыр бермей-ақ тұр, ал ол сенің досың, оның қандай күйде екенін түсінесің, көңілін көтер.

**«Батпақ мүсіншісі»**

**Мақсаты:** байланыс құру және эмоцияның үнсіз түрін дамыту.

**Барысы:** Қатысушылар жұп-жұпқа бөлінеді. Кім «сәулетші», кім «батпақ» болатынын келіседі. «Сәулетші» сезім ойлап, қағазға түсіреді де, қалтасына жасырады. Атпақты илейді, содан кейін форма беріледі. әрекетті аяқтаған соң, «Шедевр дайын!» деп, белгі береді. Дайын «мүсәндә» таныстыру керек. Осыдан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. Қай жұп тапсрманы өте жақсы орындағанын бүкіл топ талқылайды.

**«Ақ орындық пен қара орындық»**

**Мақсаты:** қатысушылардың өз бойндағыжағымсыз құлықтарын біліп, түсініп, оны түзеуіне және жақсы қасиеттерін дамыуына бағытталады.

**Барысы:** ортада екі орындық: ақ және қара. Бір студент шығып, әуелі ақ орындыққа отырады. Сол кезде кішкене карточкаларға басқа қатысушылар ол кісінің жақсы қасиеттерін (мінезіндегі ерекшеліктерін) жазады. Ал қара орындыққа отырғанда керісінше, жағымсыз мінез-құлықтарын жазады.

Кеін топ болып, талқылайды.

**«Жаңбыр»**

**Мақсаты:** жоғарғы көңіл-күй сыйлау және жағымды қарым-қатынас орнату, ұжымшылдықты дамыту.

**Барысы:** оқушылар санына қарай 4 тоқа бөлінеді. Әр топ өздеріне берілген атауларын атау керек.

1-топ: алақан уқалау.

2-топ: қол тырсылдату.

3-топ: тізесін соғу.

4-топ: аяғын тырсылдату.

Бұл құбылыс 4 топтан 1 топқа дейін жәй қайталанып отыруы тиіс. Бұл құбылыстың аяғында балалардың не түсінгенін, не ұғынғанын ортаға салып талдайды.

**«Түстер»**

**Мақсаты:** оқушылардытоптастыру, түстер туралы мағлұмат алмасу және бір-біріне деген сенімділіктерін молайту. Топ арасынан лидер ығару.

**Шарты:** Оқушыларға негізгі түстер (қызыл, көк, жасыл, сары) ұсынылады. Әр оқушы өзіне ұнаған түстерді алады да, неліктен ұнайтындыын ойланып, ойын жүйелеу үшін 3 немесе 5 минут уақыт беріледі. Әр оқушы жолдастарының арасынан өзінің түсімен бірдей түстерге бірігіп топтасады. Топ ішінен екеуара бір-біріне түсті неге таңдағанын баяндап талдайды.Бұған 3 минут уақыт беріледі. Барлық топ талқылағаннан кейін топтан лидер шығып, түс туралы мәліметтер баяндайды. Бұған 3 минут уақыт беріледі. Басқа топтарда қосымша мәлімет болса қосады.

**«Вернисаж»**

**Мақсаты:** студенттерге өздерінің жағымды және жағымсыз қасиеттерін еске түсіру арқылы қателіктерін түзеуге мүмкіндік беру.

**Шарты:** Студенттерді алдымен босаңсытып, дайындау қажет. Кейін оларға көздерін жұмдырып, алдымен жақсы қасиеттері туралы еске түсірулері ұсынылады. Еске түскен бір сәтін баяндайды. Содан кейін қатысушылар қайтадан көздерін жұмып, жағымысз сәттері болған жағдайды еске түсіру керек. Сол сәттерді ортаға салып баяндайды. Барлығы баяндап болған кезде ғана жүргізуші істеген істерінің дұрыс не бұрыс екендігін сұрап, кеткен қателігіне талдау жасатып, басқа жолдарын қарауға мүмкіндік жасайды. Жолдастары да өздерінің ойларын қосып, талқылайды және келеңсіз сәттерге кезіккендеқалай шығу керектігі туралы өздеріне тәжірибе жинақтайды.

**Мұғалімдерге арналған тренинг**

Мақсаты: адамға, жеке өзіндік «Менін» тереңірек таныту, қызығушылығын ояту, өзінің адамгершілік мінез-құлықтарына баға беру, өзіне деген сенімділік қабілетін дамыту.
Әдіс – тәсілдері: әңгімелесу, сұрақ – жауап, ойын, интерактивті әдіс.
Көрнекілігі: ойшылдардың сөздері жазылған плакаттар, нақыл сөздер, жіп, А4 қағазы, слайд тақтасы.

Тренинг сағаттың барысы:
1. «Аялы алақан»
*Мақсаты:* жылылық, сенімділік деңгейін, еркіндікті дамыту.
*Нұсқаулық:* қатысушылар шеңбер болып отырады. «Бүгінгі тренингтен не алғыңыз, не көргіңіз келеді?» — сұрағын мұғалімдерге қойып, сұрақтарға жауап алу. Бастапқы қатысушы жанындағы көршісінің қолын ұстайды. Тренинг шеңбер бойымен жалғасады. (Тренинг соңында қатысушылар дөңгеленіп қолдарын ұстайды)

2. «Көрші»
*Мақсаты:* әрбір қатысушының сол топтың бір мүшесі екендігін сезінуі, бір-біріне жылылық сыйлау.
*Нұсқаулық:*
Көршіңді оң жақтан құшақта,
Көршіңді сол жақтан құшақта.
Оң жақтағы көршіңе бір жымиып,
Сол жақтағы көршіңе бір жымиып,
Бүгінгі тренинг барысы,
Біз үлкен отбасы.
(Мұғалімдер қимыл – қозғалыстар арқылы жаттығуды жасайды)

3. «Сенімді, сенімсіз, агрессивті мінез – құлық»
*Мақсаты:* сенімді мінез-құлықтың мәнін түсініп, өзіне деген сенімділігін дамыту. Сенімді, сенімсіз, агрессивті мінез-құлықты бір-бірінен ажырата білу.
*Жүру барысы:* топтағы әр қатысушыға әр түрлі жағдаят жазылған парақ үлестіріледі, әрбір қатысушы сол жағдаятты үш түрлі мінез-құлық түрінде ойнап беруі керек.
*Тапсырма:* Сіздің досыңыз немесе танысыңыз алған қарызын беруді ұмытып кетті.
Агрессиялық әрекет:
Сенімсіз әрекет:
Сенімді әрекет:
(Мұғалімдер сол жағдаятты үш түрлі мінез-құлық түрінеде ойнап береді)

4. «Психогеометриялық фигура»
*Мақсаты:* қатысушылардың, жеке тұлғаны байқағыштыққа және топ мүшелері арасындағы үйлесімді қарым-қатынас қалыптастыру.
*Нұсқаулық:* Қатысушылар шеңбер құрып отырады. «Көзімізді жұмамыз. Бастапқы қатысушыға жіп беріледі. Ол барлық қатысушыларға жалғастырылады. Мен 1,2,3, төртбұрыш (үшбұрыш, дөңгелек). Әр фигурадан кейін көздерін ашып, танысады».
*Талдау:*
1. Сіз тапсырманы еш қиыншылықсыз орындадыңыз ба?
2. Оны орындау үшін сізге не қажет болды?
3. Қандай әсерлер болды?

5.«Ойлы болсаң тауып көр!»
*Мақсаты:* ойлау деңгейі мен шығармашылық потенциялын дамыту.
*Нұсқаулық:* «Алдарыңызда Т әрпі құрастырылуы тиіс. Ал қазір сіздерге Т әрпінің қиынды бөліктері беріледі. Осы бөліктерден Т әрпін құрауымыз керек» (Қағаздан жасалған қиынды фигуралардан Т әрпін құрастырады)

6. «Балалық шақтан қызықты оқиға»
*Мақсаты:* эмпатияны дамыту.
*Нұсқаулық:* «Сіздердің алдыызда қорапша тұр. Сол қорапшадан билет суыруларыңыз қажет. Ол билеттерде «Балалық шақ», «Балалық шақтан қызықты оқиға» билеті түссе, сол мұғалім өзінің балалық шақтан бастан өткізген қызықты оқиғасын айтып береді.
*Талдау:*
Өздеріңізді қалай сезінудесіз?

7. «Әнді жалғастыр!»
*Мақсаты:* қатысушылардың көңіл-күйін көтеру, жағымды эмоция туғызу.
*Нұсқаулық:* «Сіздерге бір өлеңнің 1 – жолын айтамын, ал сіздер келесі жолын айтасыз, ал келесі көрші топ 3-4 – жолын әнмен жалғастырады. Кейін жүргізуші басқа өлең бастағанда 3 – топ өлеңнің 2 – жолын айтады, ал 4 топ 3-4 жолын айтады. Ойын шеңбер бойынша жалғасады. Соңғы әннің соңы 2 жолын барлық топ орындайды».
1. «Әрқашан күн сөнбесін» (4 жол)
2. «Анашым» (4 жол)
3. «День рождения» (4 жол)
4. «Школный вальс» (4 жол)
5. «Жан досым» (4 жол)

8. «Сен білесің бе?»
*Мақсаты:* қатысушылардың бір-бірін жақсы тану, өзара бөлісу, мән бермей жүрген қасиеттерін өзара түсінісу.
*Нұсқаулық:* «Сіздің алдарыңызда қоржын бар. Осы қоржыннан бір билет аласыз. Онда әр түрлі жануарлар мен құстар, жәндіктердің аттары жазылған. Алдымен әркім өзіңіздегі билеттегі жануарлармен танысып, көршіңіздің бойында осы жануарлардағы бар қасиеттерді анықтайсыз».
Сиқырлы қоржындағы, сиқырлы жануарлар мен құстар, жәндіктер.
(Аю, балапан, қоян, жылқы, мысық, ит, қасқыр, түлкі, бүркіт, арыстан, құмырсқа, маймыл, қой, кенгуру, көгершін, балық, тасбақа).
(Әрбір мұғалім өзінің көршісінде сол жануарға тән қасиет бар болса айтады, егер ондай қасиет жоқ болса, келесі көршісіне жалғастырады).
9. Қорытынды. «Әріптестер алға, қанаттарың талма» әнін айту.

**Мінез – адам көрсеткіші**

Көрнекілігі: интерактивті тақта, слайдтар, үлестірмелі парақтар.

Жүргізілу барысы.

1. Ереже
Өзін еркін ұстау
Сөзді бөлмеу
Берілген тапсырманы орындау
Бірігіп жұмыс жасау
Күлімсіреу

2. «Амандасу» жаттығуы
Бір-бірімізбен жақсы қарым-қатынас жасау үшін амандасып алайық.
1) Иықпен /оң, сол/
2) Мұрынмен
3) Тіземен /оң, сол/
4) Шынтақпен /оң, сол/
5) Құшақтасамыз

3. Сергіту сәті «Өзіңді тереңірек тани біл»
Нұсқау: Сіздер көрсетіліп тұрған жеміс- жидектерден өзіңізге ұнайтын бір жемісті таңдаңыз. Сол жеміс арқылы сіздің мінез-құлқыңыз қандай екені анықталады.
Кілті:
1. Қарбызды ұнататындар орнықты адамдар. Олар шиленіске дау-дамайға бара бермейді. Еш уақытта еш нәрсеге шағымданбайды. Тұрмыс пен көңіл-күйін тек қана өз күшімен жақсартуға ден қояды. Отбасында үлгілі артық ауыз сөзі жоқ. Кейде табандылық жағы жетіспейді.
2. Шиені ұнатсаңыз, мінезіңіз жұмсақ, кішіпейілсіз. Өзгеге қуаныш пен жақсылық жасау үшін кейде өзіңізге зиян келтіріп алуыңыз мүмкін Өтірік өсек сөзге жоқсыз, әсіресе онекдоттарды ұнатасыз Ал махаббат жөнінде сәби тәріздессіз, сізді оп-оңай өкпелете салуға болады.
3. Қара өрікті ұнататындар өз атына айтылған сынды көтере алмайтындар. Олармен достық, жолдастық қарым-қатынас орнату да қиын болады. Бойыңызда менмендік қасиет басымдау.
4. Шабдалыны ұнататын адамдар көпшіл, кез келген адаммен тіл табыса алатын, ашық, жарқын болып келеді.Сізден сыпайылық пен мәдениетті адамның белгілері айқын байқалып тұрады. Тек бір кемшілігіңіз- қиындықтарды ауыр көтересіз, кейде оларды жеңуге дәрменсіздік танытасыз.
5. Жүзімді ұнататындар өзінің де, өзгенің де сырын сақтай білетіндер. Бірақ мұндай тұйықтық, кейде шектен асып кетеді. Сіз мақсатты нақты қоя аласы, бірақ сол мақсатқа жету үшін жігерлілік, батылдық керек.
6. Құлпынайды ұнатсаңыз, сіз қонақжай адамсыз. Адамдармен тез тіл табыса аласыз. Сізге сыпайылылық тән, талғамыңыз нәзік. Ешкімге тәуелді емессіз. Дегенмен қызғаншақтығыңыз да жоқ емес.
7. Алманы ұнатсаңыз жігерлі, бірақ аздап ескі көзқарастағы адамсыз. Берілген тапсырманы тиянақты атқаруға тырысасыз. Аздап ақынжанды, өз-өзіңізге риза адамсыз

4. «Жақсы адам бейнесі» жаттығуы
Сандықша. Сандықша ішінде ең жақсы, ашық, білімді, өз мамандығының шебері, белсенді адамның суреті бар. Ол кімнің суреті деп ойлайсыңдар. Көрмес бұрын барлығы көздерін жұмады. Сандықшаны алған адам ғана көзін ашады. Көргенін келесі адамға айтпауы керек. Соңында айнадан өз бейнесін, өзін көреді. Жаттығу соңында сұрақтар бойынша талқылау.
Көргенімен келіспейтін адамдар бар ма?
Өз бейнелеріңді көргенде қандай сезімде болдыңдар?

5. Аутотренинг жаттығуы «Сиқырлы орман»

Мақсаты: Өзі туралы ойын дамыту,сенімді сезіну үшін тұлғаны психологиялық күйге келтіру
1. Жап-жасыл орман тап-таза ауа. Тек қана құстар ән салғанын ғана естіп тұрсыз. Сіз ормандақыдырып жүрсіз. Сіз жалғыз емессіз, кіммен қыдырып жүрсіз?
2. Орманда қыдырып жүріп бір жануарды көрдіңіз. Ол қандай аң? Үлкен бе, кішкентай ма?
3. Сіздің аңға деген көзқарасыңыз. Одан қорқасыз ба, сүйсіне қарайсыз ба?
4. Аңнан әрі қарай өттіңіз, алыстан бір үйді көріп тұрсыз. Ол үлкен үй ме, әлде шағын кішкентай үй ме?
5. Үй сырты шарбақпен қоршалған ба?
6. Үйге кірдіңіз, ас үйде үстел үстінде тамақ бар ма , жоқ па?
7. Үйдің артқы есігі бар екен. Сыртқа шықтыңыз. Қапталыңызда шөп үстінде бір ыдыс жатыр. Ол қандай ыдыс, неден жасалған ыдыс және оны не үшін пайдаланасыз?

1. Жауап: Қазіргі таңда өміріңізде маңызды орын алатын адам
2. Жауап: Аң сіздің проблемаңыз.
3. Жауап: проблемадан қорқасыз немесе қорықпайсыз
4. Жауап: Үй арманыңыз
5. Жауап: Адамдармен қарым-қатынасыңыз
6. Жауап: Тамақ болса бақыттысыз, тамақ болмаса- қазіргі таңда өзіңізге көңіліңіздің толмай жүргені.
7. Жауап: Ыдыс сіздің маңызды адамыңызбен қарым-қатынасыңыз

7. «Жылы тілек» жаттығуы

Міне, сіздер бүгінгі сабағымызда өздеріңіз туралы білдіңіздер, сіздер бала жүрегіне жол таба білетін тамаша ұстаз екендеріңізді көрсеттіңіздер. Екі күнгі жұмыс нәтижесімен сіздерге жаңа жылдың алғашқы тренингінен естелік ретінде оқушыға деген ниеттеріңіз қардай аппақ, шыршаның жасыл түсіндей көңіл- күйлерің көтеріңкі болсын және сіздер бір- бірлеріңізге ұқсамайтын дара тұлғасыздар.

**Мейірімді жүрек – жылы тілек (топтық тренинг)**

Мақсаты: Балаларды мейірімділікке, достыққа, адамгершілікке, әдептілікке тәрбиелеу. Эстетикалық тәрбие беру арқылы сұлулықты сезіне білуге баулу, әдеби сөздік қорын молайту, дүниетанымдарын кеңейту.
Көрнекіліктер: жіп, айна, жүрек суреті, қалам, қағаз.
Түрі: топтық тренинг.

Барысы:
І. Шаттық шеңбері
Балалар, бүгін  сендермен әсем, жарық, кең, таза бөлмеде кездескеніме өте қуаныштымын.
Қане, балалар, шаттық шеңберін құрамыз. Шеңберге тұрудың өзінің үлкен ерекшелігі бар. Шеңберде бір-біріміздің жүзімізді анық, еркін көреміз, қуанамыз, шаттанамыз.
Шеңбер неге ұқсайды? Допқа, күнге, апельсинге, алмаға, қарбызға. Доппен ойнасақ көңіліміз көтеріледі, күн жарық, жылу сыйлайды, апельсин, алма, қарбыз тәтті.
Мейірімді жүрекпен,
Ақпейілді тілекпен
Амандасып алайық,
Бір жадырап қалайық!

ІІ. «Мейірім шуағы» ойыны
Балалар қараңдаршы, күн-ана өзінің мейірім шуағын төгіп, біздің жан-дүниемізге жарық сәулесін шашып тұр. Күн сәулесі біздің бетімізге, саусақтарымызға, алақанымызға мейірім шуағын төкті. Енді осы жүрек жылуымызды бір-бірімізге сыйлайық. Енді балалар, «Мейірім шуағы» атты ойын ойнап көрейік.
— Сен кімсің? (жіпті қасындағы балаға ұсынады)
— Мен Інжумін. Мені анам «Ботам» дейді. (Жіпті келесі жанында тұрған адамға ұсынады)
— Мен Даниалмын. Мені анам «Құлыным» дейді. Ойын осылай жалғасу арқылы шеңбер бойында күн бейнеленеді.
ІІІ. Суретті тест
1. Адам күлгенде, жымиғанда ол күнге ұқсайды, ал ашуланғанда ренжігенде бұлтқа ұқсайды. Сенің мұғалімің күнге ұқсай ма, әлде бұлтқа ұқсай ма? Егер күнге ұқсаса күннің, ал бұлтқа ұқсаса бұлттың суретін салыңдар.
2. Ертегілердегі айтылатын күн астындағы Күнекей қыз өте мейірімді одан жылылық шашылып тұрады, ал Қарлы Ханшайым өте әдемі және қатаң одан салқын жел соғып тұрады. Сенің мұғалімің күн астындағы Күнекей қыз ба, әлде Қарлы Ханшайым ба? Егер мұғалімің күн астындағы Күнекей қыз болса гүлдің суретін, егер Қарлы Ханшайым болса шыршаның суретін салыңдар.
3. Мамамыз қасымызда болғанда бізді құшақтайды, еркелетеді. Сенің мұғалімің еркелете ме, құшақтай ма? Егер солай болса гүлдің суретін, олай болмаса шыршаның суретін салыңдар.

ІV. «Мен қандаймын» жаттығуы
Әр оқушыға айна таратылып беріледі. Айнаға қарап сұрақтарға жауап береді.
1. Спорттың қай түрін жақсы көресің?
2. Бүгін қандай баға алдың?
3. Шашыңның түрі қандай?
4. Қандай түсті ұнатасың?
5. Көзіңнің түсі қандай?
6. Саған қандай адамдар көбірек ұнайды?
7. Сенің жымиып күлгенің өзіңе ұнай ма?
V. «Жан жүрек сыры» жаттығуы
Мына үлкен ақ жүрекке назар аударыңыздар. Ол тірі емес, дүрсілдемейді. Біз қазір оған жан береміз. Оқушыларға кішкентай жүректер таратылып, оған жылы, мейірімді сөздер жазулары сұралады. Жансыз жүректі жандандыруымыз керек.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Бакли Р., Кейпл Д. Теория и практика тренинга.- Питер, 2002 г.
2. Торн К., Макей Д. Тренинг. Настольная книга тренера.- Питер, 2001 г.
3. Изен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг игры и упражнения. — П., 2000 г.
4. Көмекбаева Л.К. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметті ұйымдастыру. – А.-2002 ж.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- эксимо-пресс, 2001 г.
6. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг – Р; 2000 г.
7. Құдайқұлов М.А. Способности умения и навыки. –Алматы., 1986 г.
8. Парыгина Б.Д. Практикум по социально-психологическому тренингу- Санк-Петербург., 2000 г