

Тренинг



психологиялық, әлеуметтік ортадағы мәселелер мен қиындықтарды түзету, өзін-өзі шығармашылық тұрғыда дамытуға, тұлғаның әлеуметтік ортада өзіндік реттелуіне мүмкін болатын қажетті жағдайды туғызуға көмектеседі.

Тренинг барысындағы қаралып шешілетін міндеттер:

- тиімді қарым- қатынасқа машықтану /байланыс құру, қосылып отыру, белсенділік таныту, өз пікірін толыққанды білдіру
- эмпатиясын дамыту
- сенімсіздіктен қобалжудан, қорқыныштан, қарым- қатынастағы қиындықтардан арылу
- тиімді қарым –қатынасқа деген дайындығын дамыту
- тындай білу, жанашырлық, дауды жеңу, іскерлікті игеру
- тренингке қатысушылардың мәдениетін дамыту
- байланыс жасаудағы іскерлігін меңгеру

- **өз коммуникациялық ерекшеліктерін сезіну**
- **өзгелердің қызығушылығымен санасу және оны есепке алу іскерлігін қалыптастыру**
- **эмоциялық тонусты арттыру**
- **тұлғаның өзін-өзі бекітуіне жағымды жағдай туғызу**
- **ашықтық сезімді, дамдарға деген сенімді дамыту**
- **өзіне деген жағымды қатынасқа машықтану**

Тренингтің жүргізу мақсаты:

- топта қолайлы жағдайды қалыптастыру, қатысушылардың мінез-құлқы мен ойлауын, қабілетін, әлеуметік өзара әрекет дағдысын дамыту, топта сенімді және ашық атмосфера құра.

ИНТЕРВЬЮ

- **Екі адам бір- бірінен интервью алады**
- **Есімі**
- **Мінезі**
- **Нені жақсы көреді**
- **Неден қорқады**

«Орныңды жылдам ауыстыр»

- Нұсқау: **Ойыншылардың ішінен бір жүргізуші таңдалынады. Ол барлық ойыншыларда кездесетін бір затты байқап, команда береді . «Кімнің киімінде қалтасы бар, солар орын ауыстырсын». Сол кезде осы команданың қатысы бар ойыншылар жылдам орындарын ауыстыруы керек, ал олар ауысып жатқанда жүргізуші бос орындыққа отырып қалу керек. Қай қатысушы орынсыз қалса, сол келесі жүргізуші болып ойынды жалғастырады.**
- **Әрбір ұстаз кез-келген жағдайлардан, педагогикалық әрекеттен өзінің шеберлігімен жол тауып шыға білу керек емес пе?**
- **Олай болса біздің қазіргі ойын жаттығуымыз сіздердің шеберліктеріңізді, өздеріңізді терең тануға, сондай-ақ өзгелердің психологиялық ерекшеліктерін тануға көмектеседі.**

«Мен кіммін?»

- **Нұсқау:** Сіздің қиын жағдайдан шығуыңызға бар болғаны 1-2 минут қана уақытыңыз бар. Сіз елсіз аралда тұрасыз. Сізге қандай да бір объект, өсімдік немесе жануар түріне еніп, әлгі қауіптен құтылуыңыз керек. Қиын жағдайдан шығып және одан аман қалу үшін қандай да бір объектіні немесе қандай өсімдік пен жануарды таңдайтыныңызды ойланып айтасыз.

«Өзіндік таным»

- Нұсқау: Әр қатысушыға карточкалар таратылып беріледі. Ондағы «Мен» дегенді ары қарай жалғастырады.
- Мен
- Мен
- Мен
- Мен
- Мен
- Мен
- Мен
- Мен туралы басқалар не деп ойлайды?
.....

«Сыйлық»

- Нұсқау: Қазір сіздер бір-бірлеріңізге, яғни өзіңіздің сол жақта отырған көршілеріңізге сыйлық сыйлайсыздар. Көршіңізге қандай сыйлық жасайсыз, сыйлықты үнсіз (вербалды емес) ым-ишара арқылы көрсетіп бересіздер. Сіздің көршіңіз нендей сыйлық сыйлап жатқаныңызды түсінетіндей жасау керек. Барлығы сыйлықтарын алып болғанша ештеңе айтылмайды. Үнсіз жасалу керек.
- Талқылау:
- *Көршіңіз Сізге қандай сыйлық жасады деп ойлайсыз?*
- *Қандай сыйлықты сыйлағанын сіз тез түсіндіңіз бе?*
- *Сізге сыйлық ұнады ма?*
- *Қандай әсерде болдыңыз?*
- *Біз бір-бірімізге үнсіз сыйлаған сыйлығымызды алдық. Енді жылы лебізімізді білдірейік.*

«Жер сілкіну»

- Ойынның шарты Үш адамнан ұстасып үй соғады, ортасында бір адам тұрады, 1- қимылдайды –қимылдайды адамдар десе ішіндегі адамдар жүгіріп, келесі үйдің ішіне кіріп кетеді.
- 2- қимылдайды –қимылдайды үйлер қимылдайды десек үйлер жүгіріп барып тұрған адамды қоршайды, 3- Жер сілкінді десек үйлер қолын түсіріп, басқа үйлермен үй соғады. Кезек кезек ауысып тұрады

Тренинг “Егер мен...”

- 1- оқушы
- Егер мен Мексикаға ұшып барсам,
- Мен музыка тындаймын.
- 2-оқушы Егер мен музыка тыңдасам,
- Мен көнілді боламын.
- 3-оқушы
- Егер мен көнілді болсам,
- Мен көп балмұздақ сатып аламын

« Зоопарк »

- Біз зоопарктен не көрдік біз « піл, бір адам мұрнын істейді екі адам құлағын салады »
- « палма, бір адам бұтақ екі адам бұтақтың жасайды », « маймыл бір адам аузын жабады, екінші құлағын тартады, үшінші мұрнын тартады», «носорог бір адам мүйіз салады, екі адам аяқтарын келтіреді » қарға бір адам мұрнын келтіреді екеуі қанаттарын салады.

Онға дейін санау

- Қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Бастарын төменге қаратып тұрады. “Бастадық” деген белгіден соң көздеріңді жұмасыңдар. Сандарды рет-ретімен айту керек. Ойынның шарты мынадай: 1. бір санды екі рет қайталамау 2. Бір-бірімен сөйлеспеу, 3. Бірдей екі адам сандарды айтпау керек. егер осы үш шрт бұзылатын болса, ойын қайтадан басталады.

“Ұжымдық сурет ”

- Қатысушыларға таза парақ таратылып беріледі. Сол берілген парақтың біірінші бетіне салғысы келетін суреті жайлы жазады. Ал екінші бетіне сол суретін салады да, екінші көршісіне береді. Көршісі сол суретті ары қарай жалғастырады. Яғни соңында автордан басқалары суретке қарап суретке тақырып қояды. Аталған тақырып автордың тақырыбымен салыстырылады.

“Тілек шоғы”

- Әр қатысушы өз тілегін білдіріп, 1 тал гүлді біріне -бірі ұсынады. Тілек соңында мұғалімге бір құшақ гүл шоғы болып оралады.

“Бой жазу”

- **“Икс-икс”**

Оқушылар партаның үстіне қолдарын қойып, көршісінің қолымен айқастырады. Сосын бір оқушы партаны алақанымен үш рет ұрады. Оны келесі қол жалғастырады.

“Жапон театры”

- Ойынды жүргізу үшін ортаға 5-6 ойыншы шақырамын. Ойынға үш кейіпкер қатысады: айдақар, самурай, ханшайым. Ойынның шарты айдақар ханшайымды қолын жоғары көтеріп “А” деп жемекші болады. Ал самурай ханшайымды құтқармақшы болып, қолындағы қылышымен айдақарды “Ух деп өлтіреді”
- Ал ханшайым “Хи Хи Хи ”деп күліп тұрады
- Ойынға үш ұпайға дейін ойналады.

“Қошемет қуыршағы”

- Тренинге қатысушылар дөңгеленіп отырады. Жағымды сөздер айтып, қыршақты бір-біріне береді.

Бұзық телефон

- Жүргізуші оң жағындағы адамның көзін жұмып, оған қандайда бір қимылды жасайды. Ал оң жақтағы адамның көзі ашылған соң, көрсетілген қимылды басқаларға көрсетеді. Осылайша ойын жалғасады.

Айна

- **Ортаға екі адам шығады. Жұптағылар бір-біріне қарсы тұрып, екеуінің бірі уақытша айна болады, яғни өз жұптасының барлық қимылын қайталайды. Содан кейін жұптағылар өзара рөлдерін ауыстырады. Олардың бірі орындаушы, ал екіншісі оның айнадағы бейнесі. Топтың басқа қатысушылары көрермендер, олар жұптың ойынын бақылайды және айна рөлін ойнаушының шеберлігіне баға береді. Осылайша жұптар кезекпен ауысады, топ алдына барлық қатысушылар шығып жаттығады**

Зип – Зап-Зуп

- *1. Ойынға қатысушылар шеңбер құрады, бір адам ортасында отырады*
- *2. Шеңбер жасап отырғандар бір- бірлеріне аттарын айтып таныстырады*
- *3. Ортадағы жүргізуші Зип- зап – зуп деген тапсырманың біреуін береді*
- *Нұсқау: Зип- десе өзінің оң жағында отырған адамның атын айтады*
- *Зап – десе өзінің атын айтады.*
- *Зуп десе сол жағында отырған әріптесінің атын айтады.*
- *Зип- Зап- Зуп десе барлығы жүргізушімен қоса орын ауыстырып жұптасып тұра қалады.*
- *Егер ортадағы жүргізуші атын айтып шатастырып жатса ортаға шығып жүргізушінің ролін атқарады*

"Кесек қар" ойыны.

- Барлық қатысушылар өз кезегімен есімдерін айтып шығады. Келесі, әрбір адам өз есімін айтардан бұрын алдыңғы қатысушылардың аттарын қайталайды

"Тренинг шеңбері" бойынша көршіні таныстыру

- **Бұл жаттығу жұптарда жүргізіледі. Бір минут талқылаудан кейін әрбір қатысушы "тренинг шеңбері" бойынша көршісін таныстырып, оның атын және сүйікті сабағын айтады.**

"Екі шындық және бір өтірік" ойыны.

- *Оқушыларға өздері туралы екі ақиқат және шындыққа жанаспайтын бір пайымдаулар айту ұсынылады. Мысалы: Мен Алматыда туып - өстім, "Ару" фильмінде басты рөлде ойнадым және балмұздақты өте жақсы көремін.*

"Өз жұмыс қабілетіңді бағала".

- **Оқушыларға өзінің жұмыс қабілетін 5 балды жүйемен бағалауды ұсыныңыз. Мысалы, "мен өзімді 3 балға есептеймін, өйткені менің ұйқым қанған жоқ".**

"Салат" ойыны.

- Оқушылар шеңбер құрып, жемістерді атаулары бойынша есептеседі; алма, алмұрт, қара өрік, шабдалы. Алдымен алмалардың, содан кейін алмұрттардың одан кейін қалғандарының орындарын ауыстыруы ұсынылады.

"Мен сияқты жаса"

- ***Оқушылар дөңгелектене тұрады, жүргізуші бір жаттығуды көрсетеді, басқалар қайталайды. Сонан соң жүргізуші ауыстырылып отырады.***

"Сын есімді қос".

- Жүргізуші допты кез - келген қатысушыға лақтырады да, өз есімінің алғашқы әрпіне сын есімдік сөз қосып айтады (мысалы, Бейбіт - белсенді, Марат - мықты, Айжан - ақылды, Әлия - әдемі, т.с.с.) келесі ойыншы допты басқаға лақтырып бастапқыдай сөздерді қайталайды, сөйтіп ойын жалғаса береді

"Сызықтар" ойыны (жаттығуы).

- **Ойын мақсаты:** оқушыларға адамгершілік көзқарасты қалыптастыру. Бұл ойынның басынан аяғына дейін ешкім сөйлемейді. Ойынға қатысқанның әрбіреуінің маңдайына қызыл немесе жасыл сызық жабыстырылады және әрбір ойыншы өзінің сызығын көрмеуі керек. Ал бірнешеуіне сары сызық жабыстырылады. Олар сызықтың түсіне байланысты топтарға ұйымдасуы керек, бірақ бәрі бір - біріне көмектесе алады.

Психологиялық тренинг

- **Оң жақта отыратын көршіге қарап, ол адамның туылған айы қандай, мінез - құлқына қарай байланыстыру. Сонан кейін жыл жүйесі бойынша орындарын ауыстыру ұсынылады. Қайтадын оң жақтағы отыратын көршіге қарап, ол адамның айы неге сондай екенін түсіндіреді**

"Күштілер мен ептілер" ойыны

- Аумағы 4,5 және 6 метрлік үш шеңбер сызық бірінің артынан бірі қабатталып сызылады.
- Ойынға қатысушылар "шабуылшылар" және "қорғаушылар" болып бөлінеді. Бірінші топ ең үлкен сыртқы шеңбердің сыртында тұрады.
- Екінші топ ортадағы шеңбер мен ішкі шеңбердің арасына орналасады.
- Ал ең кіші шеңбердің ішінде бірінші топтан бір ойыншы "тұтқын" боп тұрады.
- "Шабуылшылардың" міндеті - екінші топ ойыншыларын үлкен шеңбердің сыртына тартып шығару. Ал "қорғаушылардың" міндеті - қарсыластарын ортаңғы шеңбердің ішіне тартып кіргізу және "тұтқынды" кіші шеңберден шығармау.
- Мөлшерлі уақытта қай топ өз міндетін толық орындаса - жеңгені

Ат қоюға байланысты тренинг

Әрбір әріп белгілі бір санға сәйкес келсе, әрбір сан белгілі бір планетаның ықпалына бағынады. Адам өз есімінің қай планетамен байланысты екенін төмендегідей тәсілмен анықтай алады.

- А,Ә-1, М-4, Ч-7,
- Б-2, Н,Ң-5, Ш-2,
- В-6, О,Ө-7, Щ-9,
- Г,Ғ-3, П-8, Ы-І-1,
- Д-4, Р-2, Б-1,
- Ж-2, С-3, Э-6,
- З-7, Т-4, Ю-7.
- И,Й-1, У-Ұ-Ү-6, Я-2
- К,Қ-2, Ф-6,
- Л-2, Х-5,
- **Күн.** Күн планетасының ықпалындағы көсемдер, асқақ көңілді тәкаппар, астамшыл және жауапкершілігі мол адамдар.
- **Ай.** Сезімтал, талантты, шығармашылыққа бейім, ойшыл- қиял кеңістігі мол, көпшіл, сезімтал да парасатты жандар.
- **Юпитер.** Кеңпейілді, оптимист, адамның тілін таба білетін қасиеті мол, бірден шешім қабылдай қоймайтын, идеалист жандар.
- **Уран.** Тік мінезді және бірбеткей, өзімшіл болып келеді, жақсы жұмыс істеп, адамдармен тез достасады.
- **Меркурий.** Көпшіл, епті және табиғатында бастамашыл, әр нәрсені білуге құмар, сыншыл, сәтсіздікті қабылдайды.
- **Шолпан.** Табиғатында сезімтал, сүйкімді, аздап тәкаппарлау, әркез әр уақытта қай істе жолы болғыш.
- **Нептун.** Жұмсақ мінезді және материалдық жағдайы әркелкі, сезімтал, ымырашыл, қайырымды философтар.
- **Сатурн.** Ішкі жан- дүниесі сезімтал, бірақ сырт көзге суық көрінеді. Прагматик/ өз күшіне ғана сенетін / жетістікке өз еңбегімен ғана қол жеткізеді. Бірбеткей өте сақ, бірақ оларға әр уақытта сенім артуға болады.
- **Марс.** Қайратты, қызба мінезді басынан сөз асырмайтын, қысымға төзбейтін, өзімшіл, қай уақытта да тек өзіне ғана сенеді.

Өзін- өзі реттеу жаттығуы

Сіз қойылар сұрақтарға «иә» «жоқ» деген сөздермен жауап беру керек.

- Сіз әрқашанда ұстамды, байыптысыз ба?
- Сіздің көңіл- күйіңіз біркелкі ме?
- Үйде, аудиторияда, қызмет үстінде сіздің зейініңіз бірқалыпты шоғырланады ма?
- Сіз өз сезіміңізді өзіңіз басқара аласыз ба?
- Сіз жақын адамдарыңызбен, жолдастарыңызбен ықылас қошеметті қолайсыз ба?
- Сіз оқыған материалды тез меңгере аласыз ба?
- Сізде алшақтауды қажет ететін қолайсыз дағды бар ма?
- Сіздің кейбір жағдайларда дұрыс істемеген жұмыстарыңыз болды ма?

Егер «иә» деген жауап басым болса, сіз өз сезіміңізді басқара алғаныңыз.

Егер «жоқ» деген жауап көп болса, сіз өз сезіміңізді басқара алмағаныңыз.

Егер «иә» «жоқ» деген жауап бірдей болып келген жағдайда сіз өз сезіміңізді басқару үшін, көп жұмыстар істеуіңіз қажет.