

*Біз - бір ұжымбыз!*



# Мақсаты:

- Ұжымда бір ауыздылықты, ашықтықты, сенімділік деңгейін, эмиционалды еркіндікті орнатуға жағдай жасау.

# Міндеті:

- Қатысушылардың бірін-бірі туралы көптеген мағлұматтар алуы
- Әр қатысушы өзін бір үлкеннің кішкене бөлшегі ретінде, ұжымның бір мүшесі ретінде сезінуі үшін ұжым ішінде жағымды ахуал орнату
- Топтың бірігуіне әсер ету

**Өтетін жері:** жарық, кең,  
қарапайым бөлме

**Керекті құралдар:**

тренинг ережесі,  
арнайы әуен,  
ақ парақ,  
плакат, маркер

**Уақыт:** 30 минут

# Негізгі іс-әрекет:

- 1. Сергіту жаттығуы “Мейірімді жануар”
- 2. “Карусель” ойыны
- 3. Психологиялық тест “Өзіңізді білесіз бе?”
- 4. Релаксация жаттығуы “Гүл бағында”
- 5. “Біз – бір ұжымбыз!” бірігіп сурет салу
- 6. “Достық алақаны” жаттығуы
- 7. “Бірге ән айту” жаттығуы
- 8. Рефлексия “Өз әсерлерімен бөлісу”

# Кіріспе

- Сәлеметсіздер ме әріптестер?

Бүгінгі біздің кездесуіміз әрбіреуіңізге қызықты әрі қажет болады деген сенімдемін. Сіздер бір ұжымсыздар. Бір ұжымда бірін-бірі білетін, алдына қандай мақсат қойғанын білетін, бойында қандай қасиеттер бар екенін білетін адамдар жұмыс істесе оңайырақ болады. Мүмкін сіздер де осы ойымен толық келісесіздер.

Сол үшін бүгінгі кездесуімізді бір-бірімізді тереңірек тануға арнағым келіп отыр. Олай болса тренингімізді сергіту сәтінен бастасақ.

# 1. Сергіту-жаттығуы

## «Мейірімді жануар»

Өзімізді бір бүтін топ ретінде сезіну үшін «Мейірімді жануар» жаттығуын ұсынамын. Шеңбер жасап бір-бірімізге иық тіресіп, қолдарыңыздан ұстаңыздар. Жануарлар дем алады. Бір қадам алға аттап дем аламыз. Бір қадам артқа аттап дем шығарамыз. Жануарлардың жүрегі соғады. Екі қадам алға, екі қадам артқа қадымда. Рахмет!

Екі топқа бөлініп, бір қатарға сап түзеп тұрыңыздар.

1-топ таңертеңгі ауысым,

2-топ түскі ауысым. Жарыс ретінде өтеді.

Барлық тапсырманы біз үнсіз, жасауымыз керек.

Мүмкіндігінше әр тапсырманы жылдам және дұрыс жасауға ұмтылуымыз керек.

1-тапсырма: бой-бойларыңызбен тұрыңыздар

2-тапсырма: туылған күндерініз бойынша тұрыңыздар 1-қаңтар басында,

3 1-желтоқсан соңында

3-тапсырма: Топтарыңыз бойынша сәби топ басында, ересек топ соңында

4-тапсырма: Жастарыңызға байланысты жасы кішілер алдында, жасы үлкендер саптың соңында

Ойын аяқталды. Рахмет. (қай топ жылдам әрі тез марапаттау)

## 2 «Карусель» ойыны.

- Топ мүшелері екіге бөлінеді.

1-топ ішкі, 2-топ сыртқы болып екі шеңбер жасайды. Жетекшінің берген белгісі бойынша ішкі топ сағат тілі бойынша қозғалады.

Жетекшінің белгісі бойынша тоқтайды. Бір-біріне қарыс келген екі ойыншы жұп құрайды. 2 минут ішінде жай әуеннің ырғағымен әңгімелеседі. Мүмкіндігінше бір-бірінің бұрын соңды білмейтін жақтарын айту. Уақыт біткен соң әр жұп өздерін кезекпен таныстырады.



# «Өзіңізді білесіз бе?»

## Психологиялық тест

Тест адамдағы жетекші ми сыңарын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл туа біткен нышан болып табылады, сондай-ақ өмір бойы өзгермейді. Алайда қатты толқығанда мидың жетекші бөлігі орын ауыстырып, өзгеріске түсуі мүмкін екендігін ескерген жөн. Нұсқау беріледі. Әрбір нұсқаудан кейін оң немесе сол қолдың жетекші болып табылатындығы анықталады. Оң қолға «О», сол қолға «С» белгілерін қойып өздеріңізге тән формулаларды анықтап аласыздар. Әр формула бойынша жеке-жеке оқылып беріледі.

2. Бір нысананы тандап, оны қалам немесе қарындаш арқылы көздеп көріңіз

1. Қолыңыздың саусақтарын айқастырыңыз. Сіз бір саусақтың ұдайы үстінде тұратынын аңғарасыз.  
Сіздің мінезініз бірбеткей, табанды / Мінезіңіз жұмсақ және (Оң немесе сол қол) көңгіш

3. Қолдарыңызды кеуде тұсына айқастырыңыз  
Аналитикалық ойлауы басым / Тым әсерленгіш,  
Оң қол үстінде тұрса / Сол қол үстінде тұрса,  
ойлануы басым

2. Бір нысананы тандап, оны қалам немесе қарындаш арқылы көздеп көріңіз  
Сіз қарапайым, ақкөңілсіз / Назды қылықтарға бейім адамсыз

4. Қолыңызбен шапалақтаңыз  
Оң қол ыңғайлы болса / Сол қол ыңғайлы болса  
Сіздің мінезініз бірбеткей, табанды / Мінезіңіз жұмсақ және  
Сізге батылдық тән / Сіз шешім қабылдар алдында жиі қобалжисыз

3. Қолдарыңызды кеуде тұсына айқастырыңыз  
Оң қол үстінде тұрса / Сол қол үстінде тұрса  
Сіз қарапайым, ақкөңілсіз / Назды қылықтарға бейім адамсыз

4. Қолыңызбен шапалақтаңыз  
Оң қол ыңғайлы болса / Сол қол ыңғайлы болса  
Сізге батылдық тән / Сіз шешім қабылдар алдында жиі қобалжисыз

# *4. Релаксация жаттығуы*

## *“Гүл бағында”*

- Ыңғайлы отырып, көздеріңізді жұмып, терең дем алыңыз.
- Төбеңіз алтын нұрға бөленіп тұрғандай елестетіңіз. Бар зейініңізді жарқырап тұрған төбеңіздегі күнге аударыңыз.
- Алдыңыз ақ нұрға бөленіп, кеудеңізге шуақ шашып тұр деп ойлап, өзіңізді сағым арасында, әдемі гүлдің ортасындамын деп елестетіңіз.
- Қараңыздаршы, гүл бағында гүлдер қандай көп. Әсем, әдемі гүлдер жайқалып өсіп тұр!
- Бақтағы сайраған құқтың даусы, сылдырап аққан судың сыңғыры құлаққа қандай жағымды естіледі! Бетімізге самал жел лебі еседі. Аңқыған гүлдердің хош иісі неткен керемет. Осы гүлдердің арасынан өздеріңізге ұнаған гүлдерді теріп алып, ең жақын, ең жақсы көретін адамыңызға сыйлаңыз.
- Көзімізді жаймен ашып: “мен өзімді сергек сезінемін ” деп айтыңыз

## 5. «Біз – бір ұжымбыз!» бірігіп сурет салу тренингі

- Қазір мына плакатқа өз ұжымдарыңыздың суретін салып араларыңыздан бір немесе екі адам шығып осы суретті қорғайсыздар. Бұл сурет бір қараған адамға қай ұжымның суреті екенін айтпай білетіндей етіп салынуы керек. Ендеше іске кірісейік. Іске сәт!

## 6. «Достық алақаны» жаттығуы

- Ақ парақтың бетіне әрбір қатысушы өз алақандарын басып салады. Астына өз есімдерін жазу керек. Қатысушылар стол үстіне парақтарын қалдырып, өздері парақтан парақтарға жылжиды.

Тапсырма: алақан иесіне жақсы тілек немесе осы адамның бойында бүгін тренингте ұнаған жақсы қасиеттерін жазулары керек

## 7. «Бірігіп ән салу» жаттығуы

- Топтың мүшелері бір-бірінің қолынан ұстап дөңгелене тұрады. Ыңылдау арқылы кез-келген нота бойынша әндете бастайды. Осылайша олар бірте-бірте дөңгелектің ортасына бір-біріне жақындай қозғала бастайды. Олар бір ырғақпен музыканы бірге айтуға тырысулары керек. Тек сол кезде ғана олар бір-біріне деген жақындықты сезінеді. Жаттығудың шарықтау шегі – ойыншылардың хормен әндетуі.

## 8. Рефлексия

### «Өз әсерлерімен бөлісу»

Бүгінгі кездесуден өздеріңізге қандай жаңа нәрсе алдыңыздар?

Сіздерге не ұнады, не ұнамады?

Кездесуден алған әсерлеріңіз қандай?

# Қортынды:

Ақыл деген - өлшеусіз бір жарық нұр,  
Сол нұрды тән қамы үшін жан жұмсап жүр.  
Тағдырдың қиын сырлы сиқырымен  
Жан тәнге, ақыл жанға матаулы тұр.  
Ақыл деген - денеге егулі дән,  
Суарылса оған да кіреді жан.  
Ақылдың өсіп, өніп зор аймағы,  
Көрген, білген нәрседен ғибрат алған



Адамның адамшылығы – жақсы ұстаздан болады деп Шәкәрім бабамыз айтқандай бүгінгі кездесуімізді осындай ұлағатты сөзбен аяқтағанды жөн көрдік. Осы сөз барлықтарыңызға бір ой салар деген үміттеміз. Сіздерге үлкен алғысымызды білдіреміз!

Рахмет!

*Қатысушыларға  
үлкен алғыс!*

*Сау болыңыздар!*