1 классқа арналған тренинг жаттығулар

Кез келген тұлғаның жаңа ортаға бейімделуі, құрбылар арасында үйлесімді қарым-қатынас орнатуы, өзін дұрыс таныстыра білуі және тб. жағдайлары  кейде айналасындағылар тарапынан ұйымдастырылған әрекеттерге да байланысты әсер етеді. Сондықтан ең алғашқы кездесуде«**Танысу**» тренингін жүргізуге болады. Бұл тренингтерде қолданылатын ең бастапқы жаттығу болғандықтан қатысушыларды жұмысқа жауаптылықпен қарым-қатынас жасауға жұмылдыру қажет. Кейде жай ғана танысу  мен кездесу адамды түсінуге үлкен маңыз береді. Адам туралы ақпаратты тек сыртқы келбетінен ғана емес, сөзі арқылы да есте сақтауға болады..

**«Шеңбер бойынша сөз тізбегі”**ойыны тренингке қатысушылардың сөздік мағыналы ойлауын, топтық қатынасын, сөйлеу мәнерін дамытуға ықпал етеді.

Ойынның ережесі: Қандай да бір қарапайым сөйлем таңдап, қатысушылар сол сөйлемді түрлі дауыс ырғағымен жалғастырулары қажет. Мысалы “Біз компетентті, кәсіби білімді маманбыз”.  Енді оң жақтағы  ойыншыдан бастап  осы сөйлемді кезекпен айтамыз. Ойынның әр қатысушысы сөйлемді жаңа интонациямен  айтуы тиіс (сұраулы, қуанышты, таңқалушы, немқұрайлы және т.б). Егер қатысушы жаңа дауысқа сала алмай айтылғанда қайталаса ойынан шығарылады. Осылайша ойын бірнеше рет ойналады. Басқа адамның интоннациясын қайталауға болмайды.

«**Комплимент»**ойыны.

Жаттығудың тапсырмасы – қатысушылардың бірін бірі түсінісуі арқылы эмпатия деңгейін көтеру, тіл табыса алу қасиетін, бірі бірін толық тануын дамыту. Тренингке қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Кез келген қатысушы жағымды комплимент айтады. Ал қалғандары ол кімге арналғанын табады. Комплимент алған қатысушы ойынды әрі қарай жалғастырады. Барлығы түгелдей жағымды эмоция алмайынша ойын аяқталмайды.

Осы жаттығу тренингке қатысушылардың қаншалықты қызығушылықпен тапсырмаларды орындағандарын дәлелдеді.

Тренинг аяқталғаннан кейін қортынды ширингте «Тренинг саған не берді?» деген сұраққа қатысушылар өздерінің ойларын ортаға салды.

Осыдан тренинг нәтижесінде бірлескен іс-әрекет қарым-қатынас қабілетін арттырып қана қоймай, сонымен қатар тұлғаның дамуы мен өзгеруіне тікелей ықпал етеді.

Іскерлік ойын**«Жағымсыз қасиеттер жәрмеңкесі».**

Ойын ережесі: Шеңберде қатысушылар өздеріне жағымсыз деген қасиеттерін атайды. Олардың тізімі тақтаға жазылады. Осылайша жағымсыз қасиеттер тізімі құрылды. (жалқаулық, асығыстық, артық сөйлеу және т.б.). Топтың міндеті осы жағымсыз қасиеттерді қайта қарап, оның тиімді және жағымды жақтарын табу мен оны жағымсыз қабылдау себептерін анықтау болып табылады. Ал жағымды сипаттама жасап, сол қасиетті қорғап алған қатысушы оны өзіне алады.

Жоғарыдағы жаттығудан кейін эмоциялық қысымды шығару үшін **«Жағымсыз эмоциялық күйді шығару»**арт терапиялық тапсырма орындалды.

Тапсырма ережесі: Қатысушыларға А4  және А1/4 қағаз беріледі. Олар А1/4 қағазға жағымсыз көңіл күйін түсіреді.  Сол қағазды үлкеннің үстіне жапсырып өзінің қалауы бойынша суретті жалғастырады. Кішкентай қағазды жапсырар алдында мына сөздерді айту маңызды «Өмірді ашық, жарық, көңілді  жағдайлар өте көп». Сурет қатысушының қалауы бойынша, өзі қалай өзгергерткісі келгенше салынады, боялады.

Тапсырманы қорытындылау үшін талқылау сұрақтары берілді:

-  Суретте ненің бейнесі салынған?

-  Осы суретті салғанда қандай сезімде болдыңыз?

-  Бұл сурет сізге нені көруге әсер етті? т.б.

ойын **«Әрекет»**.

*Ойын ережесі*:Қатысушыларға келесі тапсырмалар берілді. Олар жылдам жауап қайтарулары тиіс**:**

–            Қандай жағдайда үстелде тамақ жеуге, ал стөлде отыруға болады……

–            Астроном айға телескоппен  қарап тұр, ал егер оған айдан біреу қарап тұрса ше?

–            Полмен патолокты аударыңыз……

–             Картинаны аяғынан басына төңкеріңіз……

–             Кеме мен балықтың ауада ұшып жүргенін елестетіңіз……

Жоғарыда сипатталған жаттығуларды орындау тиімді. Бұл жаттығуда тапсырма немесе құрал – жабдықтар нақты берілмейді, оның орнына тұлғаның басқалармен бірлескен іс–әрекеттегі қарым–қатынас кезіндегі күйзелісіне, қайтар бағдар беру мүмкіндігін жасайды. Көптеген адамдар қарым қатынас кезінде қиындықтарды басынан кешіруінің бір нұсқасы болуы мүмкін. Өзіңнің  көңіл – күйің дұрысталғаннан кейін өзіңе ғана емес, өзгелерге де көмек жасауға болады.  Ал қайта бағдар берудің екінші нұсқасы негізсіз тәжірибелердің құндылықтары жөніндегі  әңгіме. Осы арқылы адам қоршаған әлем турасында тану дәрежесіне жетеді.

Сонымен танымдық белсенділік адамның өмірлік іс-әрекетінің, әсіресе білім, ғылым, өнер салаларында бөлінбейтін біртұтас бөлшегі. Топта үйлесімді қарым-қатынас орнауы үшін  адамның, оқушының, маманның және тб. іс-әркетін сапалы ұйымдастыру, ақпаратты жүйелеу, оны қабылдауға жағдай жасай отырып, бағыт, бағдар беру болып табылады. Оның дәлелі ретінде психологиялық тренингтер жүргізу арқылы тұлғаның танымдық белсенділігін дамытуға тиімді қол жеткізуге болады.