*Қыналы негізгі орта білім беретін мектебі*

**Тренинг**

***Тақырыбы: «ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ ЖАТТЫҒУЛАР»***

**

***Әлеуметтік педагог: Калиева. З.***

***Қияқты ауылы***

**Жаттығу «Бұдан да жылдамырақ бола ма?»** 15 мин.

**Мақсаты**: Аз уақыттың ішінде топтың есімдерін есте сақтау.

1. Ойыншылар көздерін жауып, бөлмеде ақырындап жүре бастайды (бір-бірінің аяқтарын баспай, қолдарын сермемей, қатты итеріспей, мұқият болуларын сұраңыз). Топта барлығы жақсы араласқан соң. «Тоқта» дейсіз.
2. Бәрі жабулы көздерімен тұрады. Сіз өзіңіз ойынды бастайсыз, бір ойыншының есімін атап, иығынан жанап өтесіз. Ол көзін ашып, біреуге қолын тигізіп, оның есімін атайды, және т.с.с. Ойынға тартылмай және барлығының есімі аталмай қалмауын қадағалаңыз. Енді топқа айтыңыз: «Сіз уақытты белгілеп қойдыңыз, белгіленген уақыттан да жылдам ойнаңыздар» деңіз.
3. Ол үшін ойыншыларға мынадай кеңес беріңіз; есімі аталған ойыншы тізерлеп отырады. Бұл – оның есімі аталып кетті деген сөз. Сөйтіп ойын қыза түседі және есімдер қайталана бермейді.
4. Ойынның әр раундынан кейін қорытындысын жасаңыз: осы раундқа, ойыншыларға, қанша уақыт қажет болғанын айтыңыз, ол уақытты алдағы қорытындымен салыстырыңыз, рекордтық мерзімін айтыңыз.

**Нұсқаулар**: Ойыншының біреуі басқасының есімін атаған соң, оның қолын алу керек. Әрі қарай оларға үшінші, төртінші және т.с.с. ойыншылар қосылады. Мұның артықшылығы сонда, есімі аталмағандар бірден көзге түседі. Ойыншылардың бәрі қолдарын алып біткен соң ғана ойын аяқталады.

**Талдау:** Жаттығу ұнады ма? Қандай әсер алдыңдар?

**Жаттығу «Танысу»**

**Мақсаты:** Топ мүшелерінің бір-бірімен танысуы.

Қатысушылар шеңбер құрып отырады.

**Нұсқау**: Жұмысымызды таныстықтан бастаймыз: әркім өз есімі қандай әріптен басталса, сол әріптен басталатынын өзінің 3 қасиетін және өз есімін кезекпен айтады. Сонымен бірге өмірлік кредосын айтады.

Осындай қойылым қатысушылардан өз қасиеттеріне, жеке ерекшеліктеріне әр түрлі жағынан келуді ұсынады және ойдың икемділігін, тапқырлығын талап етеді.

**Талдау**: Қандай әсер алдыңдар? Не қиындық келтірді?

**Жаттығу «Біз»**

**Мақсаты**: Топ мүшелерін ынтымақтастыққа тәрбиелеу.

**Жүргізуші**: «Бірнеше минуттың ішінде біздің топтан ынтымақты қауым құрайық. Мұны бірнеше кезеңмен ақырындап жасаймыз. Бірінші кезең: бәріміз тұрамыз да, бір үлкен шеңбер жасаймыз /қатысушылар көп болса, онда бір шеңбердің ішінен екінші бір шеңбер жасауға болады/. Шеңбер бойымен тұрудың өзі біздің топқа ынтымақтастық ықпалын тигізеді – бәрінің иықтары иықтарымен тиісіп тұрады /бірліктің болуына әкеледі/, ортада тұрған әлде біреуге шабуыл жасау жақсы, дәл осы жағдайда маған… Енді шеңбердегі орындарыңызды ауыстырыңыздар, бәрі – ұл – қыз «арқылы» тұратын болсын.

Келесі адым - өз арамыздағы қашықтықты азайту. Бір-бірлеріңізге өте жақын тұрыңыздар және бір-бірлеріңізді қолпаштаңыздар. Қолдарыңыздан, иықтарыңыздан, белдеріңізден ұстаңыздар – кімге қалай ыңғайлы.

Әрі қарай – қауымдастығымызды сезініп көрейік. Аздап тербеліп, бірге қозғалайық. Біздің шеңбермен тағы не істеуге болады? Мен аздап әндетуді ұсынамын, оның бір шарты – сөзін бәрі білу керек. Қандай өлеңді білеміз? /топ өлең таңдайды/. Сонымен, бастайық…

Соңында, қолымызды ажыратпай тұрып, барлық өзіміздің шеңберімізбен ортақ би билеп көрейік».

**Талдау**: ынтымақтастықтың әр кезеңінен соң талдау өткізіледі.

Қазір өзімізді қалай сеземіз? Сіздерге «жылырақ» болды ма? Біздің қауымды /бірлікті/ аз да болса біз сездік пе? Біз шеңберге тұрғанға дейін және осы жаттығуды орындаған соң не өзгерді? Енді не сезінудеміз? Үлкен шеңберде жүргізуші топты 5-10 адамнан тағы топқа бөлді. Шеңберде қала отырып, әр топ бір уақытта өлең айтады. Соңында ортақ өлең айтылады.

**Жаттығу «Алфавит»** 20 мин.

**Мақсаты**: Өзінің және өзгенің даралығын бағалауға, өзін-өзі құрметтеуге мүмкіндік туғызу, ынтымақтастықты нығайту.

Есімдерді есте сақтау үшін көптеген ойындар бар. Ұсынылатын ойындар үрдісінде топқа тапсырмалар шешуге тура келеді.

Олар «Команда сезімін» жасауға және зейінді дамытуға ықпал етеді. Топтың көпшілігі тапсырманы тез шешеді.

1. Командалық шешім қабылдау үшін топқа тапсырма дайындағаныңызды хабарлаңыз. Ол тапсырма қатысушыларды бір-бірімен танысуларына көмектеседі. Бірінші адым - әркім өз есімін дауыстап және анық айтады (фамилиясыз).
2. Жүргізуші: «Есімдеріңізді қатты, нақты, мақтаныш сезіммен айтуға тырысыңыздар. Егер кімде-кім біреудің есімін ести алмай қалса, онда: «Тағы да қайталаңызшы» деу керек. Әркімнің есімі нақты естілуі өте маңызды».
3. Бәрі есімдерін айтып болған соң тапсырманы айтыңыз. Барлығы алфавит бойынша бір қатарға, келесі ережені сақтап тұруы қажет: есімдері алфавиттегі әріптердің орны бойынша, яғни есімі алфавиттегі бірінші әріптен басталса алдына, соңғы әріптен басталса аяғына тұру керек. Қатарға тұру кезінде сөйлеуге, жазуға, есімдерінің әріптерін ыммен көрсетуге немесе ауада салуға болмайды. Есіміңіз көрсетілген ешқандай құжаттарды көрсетуге болмайды. Қатысушылардың кейбіреулеріне ғана, өз орнына тұру үшін орындарын ауыстыруына белгі беруге болады.
4. Жаттығудың мақсаты, тапсырманы өте жылдам орындау екенін қатысушыларға айтыңыз. Тапсырма орындалып болған соң тексеру жүргізіледі – бәрі өзінің есімдерін қатты дауыстап айтады.
5. Егер орындарына дұрыс ретпен тұрмаса, бәрі қайта қайталанады. Қатысушылардың бәрі араласып, алфавит бойынша қайта тұруға тырысады. Жаңылыспай алфавит бойынша бір қатарға тұру үшін топқа неше рет әрекет жасау керек?

**Талдау**: Тапсырма ұнады ма? Қазір өзімізді қалай сеземіз? Топ бірлігін біз сезе алдық па?

**Жаттығу «Мәке Жәке Қоқиев»** 10 мин.

**Мақсаты:** Көңіл күйді көтеру.

Бұл жаттығу әсіресе кішкене топпен жұмыс жасауға арналған. Ол қатысушылардың босаңсуына, көңіл күйлерін көтеруге бағытталған. Егер жұмыс үлкен топпен жүргізілсе, оларды 6-8 адамнан ішкі топтарға бөлу қажет. Қажетті жағдайды жасау үшін, келесі оқиғаны айтыңыз: «Бұл ескі кавказдық салт. Бір тайпаның көсемі жоғалды. Күнде кешкілік сол тайпа адамдары жиналып, алау маңында шеңбер жасап отырып, бір-бірінен Мәке Жәке Қоқиевты кімде-кім көрді деп сұрайды. Ең бастысы тайпалардың ішінен ешкім күлмеу керек, себебі көсемнің жоғалуы – ол жаман қасиет».

1. Қатысушылар шеңбер болып отырады. Ойын бастайтын жүргізуші алыңыз. Ол оң жағындағы көршісіне былай дейді: «Сен Мәке Жәке Қоқиевты көрген жоқсың ба?». Осы сөздерді айтқан кезде жымиюға, тіпті күлуге болмайды.
2. Оң жақтағы көршісі мынадай белгіленген жолдарды айтады: «Қап, мен оны көрген жоқпын. Мен өзімнің көршімнен сұрайын».
3. Ол да сол сұрақты күлмей, жымимай оң жақтағы көршісіне қояды. Бірақ ол басқалардың күлкісін келтіретіндей бірдеңелерді қосуына болады.
4. Кім жымиса немесе күлсе, сол ойыннан шығады.

**Талдау**: Қазір өзімізді қалай сеземіз? Біз шеңберге тұрғанға дейін және тапсырманы орындаған соң не өзгерді? Енді не сезінудеміз?

**Жаттығу «Рөлдік билер»**

**Мақсаты**: Көңіл күйді көтеру.

**Жүргізуші**: «Қазір біз рөлдік билерді билейміз. Яғни мен сіздерге образ ұсынамын, сол образды көрсете отырып билеп көрейік. Мұқият болыңыздар. Сонымен, біз «роботтар биін» билейміз… Енді «1-ші курстардың билерін» және т.с.с. »

**Талдау**: Осы тапсырма ұнады ма? Қандай әсер алдыңдар? Не қиындық келтірді? Образдарды көрсету барысында өзіңді қалай сезіндің? Бір-бірлеріңе сұрақтар қойыңдар.

**Жаттығу «Біз қандаймыз?»**

**Мақсаты**: Топ мүшелерінің бір-бірінің мінез-құлықтарымен жете танысу.

Жүргізушіден үлкенірек ақ парақ алып, бәрі шеңбер бойымен отырады. Әркім парақтың үстіңгі жағына өзінің есімін жазады және парақты вертикаль сызықпен екі бөлікке бөледі. Сол бөлігінің жоғарғы жағына «плюс», оң жағына «минус» белгісін қоямыз. «Плюс» жазылған бөлікке, қатысушылар кез-келген түстің, кез-келген жыл мезгілінің, кез келген жемістің, аңның, кітаптардың аттарын, өзі қанағаттану үшін оған не істеуге болатынын жазады, мысалы киноға бару, суда жүзу, кітап оқу т.с.с. «Минус» белгісі бар оң жаққа, әркім ұнамайтын түстерін, жануарын, жыл мезгілін және т.б. атап шығады. Жүргізуші әр бөлікті 10-12 минуттың ішінде кезекпен оқып шығады. Жүргізуші жеке өз жауаптарын жазады және бәрімен бірге жаттығуды орындауға қатысады.

Соңында, қатысушылар парақты кеуделеріне тағып алады. Барлығы үндемей, бөлме ішінде баяу жүреді және бір-бірінің парақтарына жазылғандарын оқиды.

**Талдау**: Жаттығу ұнады ма? Не ұнамады? Не қиындық келтірді? Алған әсерің қандай?