**Бекітемін**

 **Мектеп директоры Б.Түйешіұлы**

 Сыныбы:10

 Қатысқан оқушылар:12

 Мерзімі: 16.11.2021ж

 **Тренинг тақырыбы: «Тұлға болып қалыптасайық»**

**Мақсаты:**білім көтерушінің өзін - өзі сезінуіне және басқаны түсінуіне жағдай жасау.

**Міндеттері:**

* + адамның өзінің ішкі жан дүниесіне үңіле білуге жағдай жасау, өзін-өзі түсінуге көмектесуі;
	+ өзінің тұлғалық қырларымен өзгелерді таныстыруға мүмкіндік беру;
	+ өзінің және басқалардың жеке бас сапаларының қалыптасуына ықпал ету.

Тренинг әрқайсысы қатысушылардың даралық ерекшеліктері мен тұлғасын ашып, басқалармен қарым – қатынасқа түсуді жан – жақты қарастыру мақсатын жүзеге асыратын үш кезеңнен тұрады. Олар:

***1. Диагностикалқ - бағдарлы кезең .***

***2. Негізгі кезең.***

***3. Қорытынды кезең***

**І. Диагностикалық – бағдарлы кезең.**

1 - жаттығу. *«Сені қалай атаймыз»*

Әрбір қатысушы өзінің есімін айтып, есімі ұнайды ма, жоқ ұнамайды ма, немесе топта өзін қалай атағанды жөн көретіндігі туралы айтуы керек.Топ мүшелерін шеңбер көлемінде отырғызуға болады.

2 – жаттығу. *«Өз есіміңді айт»*

Шеңбер көлемінде отырып, өз есімін және өз есімінің бас әріптен басталатын жағымды қасиетін айтуы қажет.

Жаттығу аяқталғаннан соң талқылау жұмысы жүргізіледі: өз жеке бас қасиеттерің ұнайды ма? Қандай сезімде болдың? Жағымды қасиет табу қиынға соққан жоқ па?

3 - жаттығу. *«Менің ерке есімім»*

Жаттығу шеңбер жүйесінде жүргізіледі. Қатысушылар допты бір-біріне бере отырып, өзінің ата-анасы, құрбы-құрдастары немесе тағы басқа туыс – таныстарының оны еркелетіп атайтын есімдерін айтып шығуы тиіс. Егер доп қайтып келсе, оның алдындағы қатысушылардың есімдерін айтып шығулары қажет

4 - жаттығу. *«Өрмек»*

Бұл жаттығу топ мүшелерінің ұйымшылдығын қалыптастыруға арналады. Жаттығуды орындау үшін шиыршық жіп қажет болады. Еденде отырып орындаған ыңғайлы.

Қатысушыларға шеңбер құра отыру қажет болады. Ойын бастаушы шиыршық жіпті алып, өзі туралы ақпарат (қысқаша) айта отырып, жіптің бір ұшын қолына қыстырып қалуы тиіс. Шиыршықты келесі қатысушыға береді. Егер өзі туралы ештеңе айтқысы келмесе де, жіпті қолына бір іліп, келесі қатысушыға беруі тиіс. Нәтижесінде топтың барлық мүшесі «өрмектің торында» қалады. Жүргізуші қатысушыларға бірнеше сұрақтар қоя отырып, талқылауы тиіс:

* Біз неліктен торға шырмалып қалдық деп ойлаймыз?
* Біздің топтың арасында осындай көрінбейтін «өрмек» бар деп ойлайсыңдар ма?

Талқылау аяқталған соң, «өрмек» кері шешілуі тиіс. Егер шешу кезінде қиындық туып, жіптің жүйесін таппай жатса, «көрдіңдер ме, біз өте ұйымшыл болған соң, жіптің шешілгісі келмейді...» және т.с.с сөздермен қолдау көрсетуге болады. Шиыршықты шешіп болғаннан кейін, тағы да рефлексиялық жұмыс

жүргізіледі:

* Өз ойларыңды түгел айта алдыңыздар ма?
* Қандай сезімде болдыңыздар?
* Өздеріңіз туралы айту қиын болған жоқ па?
* Топтағы қай қатысушы өз әңгімесімен Сіздерді қызықтыра алды?

Тренинг соңында өздеріне тұлға болып қалыптасып, өмірдің өз қолдарында екенін түсініп,бір-біріне жақсы-жақсы тілектерін білдірді.

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры Б.Түйешіұлы**

Мерзімі: 10.10.2022ж

Сыныбы: 5 «А», «Ә »

**Тақырып: Қарым-қатынас жақсы болса, бәрі жақсы тренингі**

**Тренингтің мақсаты**: Топтағы қарым-қатынас деңгейін анықтау. Қарым-қатынасқа түсу дағдысын қалыптастыру, өз сенімділігін арттыру.

«Чемодан» жаттығуы

 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.

 «Тік ұшақта» тренингі

 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.

«Тыңшы» тренингі

 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.

«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

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры Б.Түйешіұлы**

 **Мерзімі: 24.01.2022ж**

**Сыныбы: 8 «А», «Ә»**

**Тренинг тақырыбы: “Мен кіммін?”**

Мақсаты : Өзі туралы, өз орны, құқығы мен міндеттері туралы ойын дамыту

Жаттығу “Өзін-өзі тексеру”.

Мақсаты: Өзі туралы, өзінің қоғамда алатын орны туралы ойын дамыту; жеке позициясын түсіну. Әр бала бір парақ қағаз алады және оны төрт бөлікке бүктейді.

Сіздер:”Мен кіммін?” деген сұраққа 10 жауап жазыңыз. Оны жылдам жазсаңыздар, басыңызға бірінші қандай жауап келсе, соны жазыңыз. Оны бірінші бағанға жаз. Екінші бағанға сол сұраққа ата-анаңның пікірі сеніңше қалай, соны жаз. Үшінші бағанға сенің сол жағында отырған топтың мүшесі қалай жауап берер еді.

Парақты жинап аламын да араластырамын;кезекпен даустап оқимын, ал топ кім туралы екендігін анықтау керек. Осы берілген мінездеме топтың қаншалықты келісетіні талқыланады.

Жаттығу “Сен кімсін?”.

Мақсаты: Өз туралы, өз орны, құқығы мен міндеттері туралы ойын дамыту.

Балардың арқасына үлкен қалың қағаз шаншып қояды.

Әрбіреуі бір-бірлерінің жауырындарына түйрелініп қойған қағаздағы көрсетілген сұраққа кем дегенде бір жауап жазу керек.

Талдау: Тапсырма ұнады ма? Өзіңіз туралы пікіріңіз өзгерді ме? Қандай әсер алдыңыздар?

Жаттығу “Әр түрлі көзқарастағы әңгіме”.

Мақсаты: Проблеманың шешімін табуда әр түрлі рөлдік көзқарастарға кіру.

Оқушылар қандай да өзінің проблемасы бойынша әр түрлі рөлдік көзқарастарға кезекпен “кіре” отыра өзімен-өзі іштей диалог жүргізеді. Осындай 10 минуттық ішкі диалог аяқ астынан проблеманың шешімін табуға әкеледі.

“Экранды ыдырату” техникасы.

Мақсаты: Тұлганың өзінің даралығын бағалау

Қатысушыларды босаңсу жағдайына әкеліп, тік сызыкпен бөлінген үлкен ақ экранды көз алдарына елестетулерін сұрайды. Экранның солжағына субъект жағымсыз фрустрациялық жағдайды – нақты емес, ақ-қара; оңжағына –жетістік жағдайын, яғни ашық, әсем безендірілген, дыбыстарға және иістерге толған жағдайды кескіндейді. Сол жақтағы (жағымсыз) сурет ақырындап кішірейедіі және солады, алыстатылады, ал оң жақтағы (жағымды) жаркын және жакындайды