

Қарым-қатынас тренингтері

№1. Сабақтың мақсаты: : Оқушылардың бір-бірімен тіл табысуға, ойымен санасуға, пікір таласуға үйрету.

Сабақтың түрі: ойын-тренинг

Сабақтың көрнекілігі: таза парақ, түрлі түсті карандаштар мен карточкалар.

Сабақтың әдістері: әңгімелесу, түсіндіру, сұрау, пікір алысу, қорытындылау.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі

1. Амандасу
2. Түгендеу
3. Тренинг ережелерімен таныстыру

II. Негізгі бөлім

1. «Өз көңіл-күйінді тап».

Ең алдымен оқушылардың көңіл-күйін анықтау қажет. Ол үшін оқушылардың таңдауына үш түсті карточкалар беріледі:

Қызыл – жақсы

Жасыл – орташа

Сары – төмен

Осы түстерге негізделіп, өз көңіл -күйлеріне байланысты бір карточка таңдалынады. Бұл түстер сабақтың соңында салыстырылады. (2 мин.)

2. Танысу

Оқушылармен танысу үшін әр қатардан бір оқушы (лидер) таңдалады. Бұл оқушылар (лидер) өз қатарындағы әр оқушының аты-жөнін айтып, қысқаша мінездеме беріледі. (5мин.)

3. «Шыдамдылық» ойыны.

Ортаға қалауымен бір оқушы шығады. Сынып бұл оқушының теріс қылықтарын бір-бірден айта бастайды. Ал ортадағы оқушы шыдамдылық көрсетуі тиіс.

Бұл тренингтің басты мақсаты – баланы шыдамдылыққа үйрету; айтылған теріс қылықтардан жат болуды үйрету.

Тренинг соңында келесі сұрақтарды қойған жөн:

1. Балалар, сіздерге адамның теріс қылықтарын айтқан ұнады ма ?
2. Осы қылықтарға қарап қандай қорытындыға келуге болады ? (3 мин.)

4. «Ипподром» ойыны.

Бұл ойын оқушылардың бойын сергіту мақсатында жүргізіледі.

Оқушылар орындарынан тұрып, өздерін ипподромдағы жарыс алаңындамыз деп елестетеді және келесі шарттарды орындайды:

1. «Жарысқа дайындалып тұрған атты» бейнелейді.
- 2.«Есіктері ашылғандағы аттардың жарысы» - жартылай отырып, алақандарымен аяқтарын кезек-кезек соғады.
3. «Бірінші айналымның соңындағы көрермендер» - яғни аттарды қошеметпен қарсы алатын көрермендерді бейнелейді.

Осылай 3-4 айналымды ойнап, финишпен аяқталады. Әр айналымның соңында көрермендер қошеметтейді. (3 мин.)

5. Теңеу

Ортаға бір оқушы шығады, ал сыныпқа келесі сұрақтар қойылады:

1. Егер ... гүл болса, қандай гүл болар еді ?
2. Егер ... жануар болса, қандай жануар болар еді ?
3. Егер ... машина болса, қандай машина болар еді ?
4. Егер ... мемлекет болса, қандай мемлекет болар еді ? (10мин.)

Теңеу барысында оқушылардың қарым-қатынасын анықтауға болады.

6. «Менің есімім».

Оқушылар өз есімімен байланысты қызықты оқиға және есімі қандай мағына беретінін айтады. (5 мин.)

7. «Мимика» ойыны.

Сынып үш топқа бөлінеді. Топтар аң, құс немесе табиғат құбылыстарын бір-бірден таңдайды. Топтар өз таңдауларына дайындалады. Ортаға бір топ шығып іс-әрекетімен, мимикасымен көрсетеді. Ал қалған топтар бұл не екенін табады. (10 мин.)

III. Қорытындалау және қоштасу

Мұғалімнің аяққы сөзі.

Оқушылар осы сабақ барысында алған жақсы әсерлерімен бөлісіп, бір-біріне қол шапалақтайды.

№2. Тақырыбы: Коммуникативті қарым-қатынас

Мақсаты: Оқушылардың бір-бірімен қарым-қатынасын жақсарту, оларды адамгершілікке, шындыққа, достыққа, тәрбиелікке үйрету

Сабақ әдісі: пікір алмасу

Сабақ түрі: тренинг

Қатысушылар: 9-11 сынып оқушылары.

Жүргізуші: Психолог

Көрнектілігі: Визитка, магнитофон, арнайы әуен, А4 қағаз беттері, доп, тренингтік ереже, қалам.

Жоспары:

1. Сәлемдесу. Менің тренингтік есімім, визитка
2. Мен қандаймын?
3. Менің мақсатым.
4. Менің өмірдегі қиыншылықтарым.
5. Есте қалған қызықты оқиға.
6. Ұқастық шегі.
7. Мен саған сенемін.
8. Ашық айтсам...
9. Қорытынды

Жүргізушіге ұсыныс:

1. Топтың жұмыс істеуін бақылап, орындауын қатаң қадағалау.
2. Жаттығуды түсіндіру, сабақ ережесімен таныстыру.

3. Топтың эмоционалдық күйін бақылау, керек жағдайда психологиялық көмек көрсету.
4. Қорытынды жасау.

Топты тренинг **ережелерімен** таныстыру

1. Топтың толық қатысуы;
2. Қатысушылардың жақсы, тату қарым-қатынастары;
3. Қарым-қатынастың ашық, әділ болуы;
4. Белсенді қатысу;
5. Осы жерде айтылғандар, топтың сыртына шығарылмайды.

1-жаттығу. Сәлемдесу. Менің тренингтік есімім.

Шарты: Топ дөңгелек болып отырады, қатысушылар кезектесіп сәлемдесіп, өздерінің тренингтік есімін визиткаға жазып қояды. Әрбір сәлемдесуге 3 мин. уақыт қажет.

2-жаттығу. Мен қандаймын?

Шарты: Әр қатысушы өзінің жағымды, жағымсыз қасиеттерін айтады. Ойлануға 5 мин. Қорытынды жүргізіледі.

3-жаттығу. Менің мақсатым.

Шарты: Қатысушылар өзінің алдына қойған мақсатын айтып, сол мақсатты қалай іске асырудың жолдарын түсіндіру керек. 4-мин. Сол мақсатқа жете ала ма, деген сұраққа жауап беруі керек.

4-жаттығу. Менің қиыншылықтарым.

Шарты: Бұл жаттығуда қатысушылар бастарынан өткен қиыншылықтарды естеріне түсіріп, ортаға салады. Сол қиыншылықтарды айтқаннан кейін, әр қатысушы өз пікірін айтады.

5-жаттығу. Есте қалған қызықты оқиға.

Шарты: Топ дөңгелек болып отырып, топты кезектесіп бір-біріне беріп, есте қалған оқиғаларды айтады. 4мин. беріледі.

6-жаттығу. Ұқсастық шегі.

Шарты: Қатысушылар жұптасып отырады. «Біздің ұқсастығымыз!» деп, 4мин. аралығында А4 қағаз бетіне, қасындағы жұбына қарап, ұқсастықты тауып жазады.

7-жаттығу. Мен саған сенемін.

Шарты: Қатысушылар жұп құрып, бір-бірнің көздеріне қарап отырады. Алғашында ыңғайсыз сезінеді, содан кейін өз ойларын кезектесіп, мынандай сөзден бастап айтады, мысалы: «Мен саған сенемін...», өйткені сен жақсы адамсың. Осы кезде жақсы әуен ойнап тұру қажет.

8-жаттығу. Ашық айтсам...

Шарты: Төмендегі сұрақтар бойынша, бланк беріледі. Осы жаттығу сұрақтарына жауап беру керек және өтілген тренингтік сабаққа қорытынды жасалады.

Сұрақтар:

1. Сабақтың жүргізілген күні _____
 2. Менің тренингтік есімім _____
 3. Сабақ үстінде мен не түсіндім? _____
 4. Мен еркін бола алдым _____
 5. Сабақ үстінде маған мүмкіндік болмады _____
 6. Бәрінен маған мына жаттығу ұнамады _____
 7. Келесі сабақта мен былай істер едім _____
 8. Жүргізушіге мынандай ескерту _____
- Қолы _____

Қосымша: Қазіргі оқушыларға тренинг өте қажет. Бұл тренингте, жаттығу арқылы бір-бірін жақсы білуге, ортада өз ойларымен бөлісуге, ашық болуға, ешнәрседен қорықпауға үйренеді.

Өтілген тренингтің қортындысы бойынша, оқушылар өздерін еркін ұстап, ойларын ашық айтып, тренингтік ережені жақсы деңгейде орындады.

№3. Тақырыбы: Өзіне сенімділік

Мақсаты: Ойын түрде жасөспірімнің өз мінез-құлықтың сенімді әрекеттенуіне жағдай туғызу.

Сабақ әдісі: пікір алмасу

Сабақ түрі: ойын-тренинг

Көрнектілігі: адамның өзіне сенімді және сенімсіз қылықтарының тізімі, тапсырма бланктер;

Барысы:

I. Ұйымдастыру кезені

-амандасу

-сабақ мақсатымен таныстыру.

II. Кіріспе бөлім

Адамға өзіне сенімділік не үшін қажет?

Бұл қасиет кедергі келтіре ме? Бәлкім көмек көрсетеді?

Балалармен тізім құрастырылады - өзіне сенімді адамның қасиеттері:

Сенімді адам	Сенімсіз адам
Бірқалыпты	Ақырын сөйлейді
Сөйлеген кісіге тік қарайды	Сөйлегенде тік қарамайды
Өзінің ойын дәлелдейді	Жоқ деп айту білмейді
Общительный	Необщительный
Білмегенін көрсетуге қорықпайды...	Ұялшақ

--	--

2)«Қиын ситуациялар»

- Тақтаның алдында жауап бергенде
- Маған айқайлап сөйлегенде
- Сынып алдында сөйлегенде
- Бөгде адаммен сөйлегенде

3.)Жаттығу тапсырма (ойын карточкалары барлығына):

«Бір неміс шаруа көктемде 600 маркісіне ат сатып алды. Жаз бойы жержыртып, күзде 700 маркіге сатып жіберді. Келесі көктемде қайтадан жер жыртуға ат керек болып, базардаң 800 маркіге ат сатып алуға тура келді. Күзде, жолы болып, - сол атты 900 маркіге қайтадан сатып жіберді.

Сұрақ: Шаруа ұтты ма?Қаншалықты?

Ұтылды ма? Қаншалықты?

Ештеңе ұтып немесе ұтылып қалған жоқ па? »

Психолог үш топқа бөледі:

1. «+100маркі»
2. «-100маркі»
3. «ештеңе ұтып не болмаса ұтылып қалған жоқ »

Әр микрогруппаға 20 минут аралығында өзінің шешімінің дұрыстығын дәлелдеп өз жағына басқа микротоптағы оқушыларды «тартып»алу керек.Өз пікірін өзгертіп басқа топқа ауысуға рұқсат беріледі.20минут өткенен кейін барлық сынып бір топ болып дұрыс жауапты беру керек, немесе бүкіл сынып жеңіледі.

Дұрыс жауап: шаруа 200маркі ұтты.

4)Топты екіге бөліп, осы ситуацияда сенімді әрекеттің ережелерін 10-12 ерекшеліктерін тізіп жазу.Ең маңызды 6 қасиет негізделеді:

- 1.Дауыс көтермей сөйлеу.
- 2.Сөйлеп, ұқтыруға талпынады.
3. Өз ойын дәлелдейді.
4. Сыныптастарының әрқайсымен сөйлеседі.
5. Сыныптасының дәлелін тыңдайды.
6. Басқалардың сөзін бөлмейді.
7. Сөйлегенде сөздері түсінікті, анық...

III. Қорытындылау:

Дәптермен жеке жұмыс:

Дембо-Рубинштейн әдістемесі

а)Сөйледім

Сөзді бөлмедім

Әркіммен сөйлестім

↓

↓

↓

Үндемедім

Сөзді бөлдім

Тек досыммен
сөйлестім

б) Ойынның нәтижесімен келісемін бе? Неліктен?

в) Осы ойында мен өзімді «100%» көрсетуге келтірген кедергі болды ма?

Сабақтың мақсаты: Оқушылардың қарым-қатынас туралы ұғымын кеңейту, бір-бірімен тіл табысуға, ойымен санасуға үйрету, өзін-өзі тәрбиелеу арқылы әдептілігін, өзінің бойындағы жақсы қасиеттерін, қарым-қатынас мәдениетін дамыту.

Сабақтың түрі: ойын – тренинг

Сабақтың көрнекілігі: түрлі түсті қағаздар, қатты қағаз, шар, шарф, конустар.

Сабақтың әдістері: түсіндіру, әңгімелесу, сұрау, пікір алысу, қорытындылау.

Сабақтың барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі

1. Амандасу
2. Түгендеу
3. Тренинг ережелерімен таныстыру

II. Негізгі бөлім

1. Жылулық.

Барлық оқушылар шеңберге тұрады. Бір-бірінің қолдарын ұстап, көздерін жұмып, бір-біріне жылулықтарын береді.

Көздерін ашып, бір-біріне жылулықпен күлімсіреп қарайды. (1 мин.)

2. Сенімділік

Шеңберде тұрған әр оқушы өзінің мықты жақтарын айтады.

Бұл тренингтің мақсаты - әр оқушының өзін-өзі бағалау деңгейін, өзіне деген сенімділігін көтеру. (2 мин.)

3. «Белгі беру» ойыны

Шеңбердің ортасына орындықтар қойылады. Оқушыларды 1,2-ге саналу арқылы екі топқа бөлінеді. 2-ге саналған оқушылар орындықтарға отырады. Отырған әр оқушының артына 1-ге саналған оқушылар бір-бірден тұрады.

1-ге саналған бір оқушының алдындағы орындық бос болуы керек. Осы оқушы кез-келген отырған оқушыға көз қысқанда, сол оқушы орнынан тез тұрып, бос орындыққа отыруы тиіс. Ал артында тұрған оқушы жібермеуге тырысуы керек. (10 мин.)

4. «Лабиринт» ойыны

Бұл ойынға 8 оқушы қатысады. Оқушылар екіге бөлінеді. Әр топта

1 оқушы бағыттаушы (жүргізуші), 3 оқушы бағыттаушының көмегімен лабиринттен өтуші. Бағыттаушыдан басқа оқушылардың көздері байланып, тек бағыттаушының дауысы, бұйрығы арқылы лабиринттен өтуі керек.

3 оқушының барлығы қатесіз бірінші аяқтаған топ жеңіске жетеді. (10 мин.)

5. «Мүсінші»

Оқушылар жұп-жұп болып тұрады. Әр жұпқа «бақыт», «қорқақтық», «махаббат», «агрессия» сөздері беріледі. Әр жұпта бір оқушы мүсінші, ал

екіншісі мүсін ролін атқарады. Мүсіншілер өздеріне берілген сөзді мүсіні арқылы бейнелейді, өз мүсінін қорғайды. (7 мин.)

6. «Достық белгісі»

Оқушылар екі топқа бөлінеді. Әр топқа шар, түрлі түсті қағаз, қайшы және скотч беріледі. Әр топ берілген заттар арқылы өз қолдарынан жасалған бір-біріне достық символын ұсынады. (6 мин.)

III. Қорытындылау және қоштасу

Мұғалімнің аяққы сөзі.

Оқушылар осы сабақтан алған әсерлерімен бөлісе