

**«АСМЕТ УЛАС» Педагогикалық және қызмет
көрсету
инновациялық колледжі**

Тренинг: «Мен өмірді таңдаймын»

Психолог: Жумабекова.М.М

Ақпарат

Тренинг: «Мен өмірді таңдаймын»

Мақсаты: Студенттер өмірге құлшынысын арттыру, топтағы қарым-қатынасты жақсарту. Өмір ұғымына түсінік беру.

Барысы:

Жаттығу «Біз»

Мақсаты: Топ мүшелерін ынтымақтастыққа тәрбиелеу.

Шарты: «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: Жаттығу барысында 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?

Ой толғау. «Өмір деген не?» өмір туралы өз ойларын айтады. Қандай өлең жолдарын, ән, нақыл сөз, мақал-мәтел біледі оқушылар айтады.

Жаттығу «Мәке Жәке Қоқиєв».

Мақсаты: Көңіл күйді көтеру.

Шарты: 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 Қоқиєвты 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 бірденелерді қосуына болады.
4. Кім жымиса немесе күлсе, сол ойыннан шығады.
5. **Талдау:** Қазір өзімізді қалай сеземіз? Біз шеңберге тұрғанға дейін және тапсырманы орындаған соң не өзгерді? Енді не сезінудеміз?

