

## Тренинг тақырыбы: «Біз біргеміз»

### Тренинг мақсаты:

- өмірде адамнан асқан құндылық жоқ екендігін түсіндіре отырып, бақытты өмір сүру үшін өзін-өзі психологиялық тұрғыдан дайындауға;
- жеке қасиеттерін білуге тәрбиелей отырып, дұрыс қарым-қатынасқа түсу мәдениетін және жағымды «Мен» концепциясын қалыптастыру.

### Тренинг міндеттері:

- адамдар арасындағы қарым - қатынастың мәнін түсіну;
- өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу;
- сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу;
- сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру;

**Көрнекіліктер:** интерактивті тақта, А3 - А4 қағаз беттері, фломастерлер, қарындаштар, қобдиша, адамгершілік қасиеттері жазылған карточкалар.

### Қатысушылар: 4 сынып

#### а) Амандасу – «Көңілді сөз» жаттығуы.

Нұсқау: - шеңбер жасап отырып, қасында отырған адамға қарап көңіл көтеретін бір сөз айту.

Мысалы: сен бүгін өте әдемісің, көйлегің қандай әдемі...

#### б) «Автопортрет» жаттығуы.

Нұсқау:

- әр қатысушыға парақ беріледі, өз сипаттамасын тек бір жағына ғана жазу керектігі және 2 минуттан кейін парақтың келесі жағына есімдері көрсетілген беттерді тренер жинап алынатындығын ескертеді.

Жаттығу шарты:

- сізді таныс емес адаммен кездесу күтіп тұр делік, ол бірден сізді тану үшін өзіңізді сипаттап жазыңыз. Көпшіліктен өзіңізді ерекшелендіріп тұратын белгілеріңізді табыңыз.

Бет-әлпетіңізді, жүрісіңізді, сөйлеу мәнеріңізді, киім киісіңізді, зейінді аударарлықтай ым-ишараларыңыз болса т.б...

**Рефлексия:** Жазылған автопортреттер бір бірден таратылып оқылады, бұл кімнің портреті екенін анықтау керек.

#### в) «Сиқырлы қобдиша» жаттығуы.

Нұсқау:

- қатысушылар шеңбер құрып отырады. Ортада сиқырлы қобдиша тұрады. Сыйлықтар қағазға жазылған адамгершілік қасиеттер.

Жаттығу шарты:

- қобдишадан әр қатысушы кезекпен бір сыйлықты таңдап алып, ішінде жазылған сөзді лайықты деп санаған адамға сыйлайды. Сыйлықтар үлестірілгеннен кейін, шеңбер бойынша өзінің сыйлығын айтады.

**Рефлексия:** сонымен, қоршаған орта да осы қасиетке сізді лайық деп таныса, жеке-жеке қошемет көрсетейік. Сыйлықтарыңыз құтты болсын!

**Психолог:** Жолмағанбетова Ж.М.

