

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ  
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЙНАР АКАДЕМИЯСЫ

# Психологиялық тренингтер



Алматы, 2020

ҚБЖ 88.946  
ӘОЖ 155.9  
А87

*«Қайнар» академиясының Ғылыми кеңесінің 26.11.2020 жылғы №4/65 отырысында талқыланып, баспаға ұсынылған.*

Пікір берушілер:

Тоқсанбаева Н.Қ. – психология ғылымдарының докторы, профессор

Турдалиева Ш.Т. – психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Көмекбаева Л.К. - психология ғылымдарының кандидаты, профессор

**Еркинбекова М.А.**

**Омарова С.Б.**

Психологиялық тренингтер: оқу құралы. «Қайнар» академиясының баспасы: Алматы, 2020 ж. - 90 б., (ЖОО-ға арналған оқу құралы).

**ISBN 8756-246-62-7**

«Психологиялық тренингтер» оқу құралында жеке тұлғаның өзін-өзі дамытуы мен бұл іс-әрекетке тиімді әсерін тигізетін тренингтер топтамасы беріледі.

Қазіргі заманғы психологиялық тренингтер туралы және оның мақсат-міндеттері, әдіс-тәсілдері, бағыттары мен технологиялары туралы баяндалады. Психологиялық тренингтердің тиімділігі және топтың әрбір мүшесі кері байланыс көмегімен өз-өзін жаңа қырынан ашу және өз-өзін түсіну тәжірибесін игереді. Тренинг барысында топ мүшелері өзара үйрену процесіне тартылады, сондықтан олар әдетте жетекшіге емес бір біріне сенім артады.

Оқу құралы ЖОО білімгерлеріне, магистранттарына, практик-психологтар мен қызығушылық танытушы жұртшылыққа арналған.

ISBN 8756-246-68-9

Еркинбекова М.А. ©

Омарова С.Б.

«Қайнар» академиясы, 2020

## Кіріспе

Тұлғаның өзін-өзі тануын зерттеуге арналған көптеген еңбектерге карамастан, бұл тақырып өзін жеке тұлға ретінде түсінудің және түсінудің маңыздылығына байланысты зерттеушілерді қызықтыруды тоқтатпайды. Өзін-өзі тану проблемасы фундаменталды және практикалық психология үшін маңызды мәселелердің бірі болып қала береді.

Л.М.Митина (1995) зерттеуінде көрсетілгендей, психологтың кәсіби өзін-өзі тануының жоғары деңгейі оның кәсіби қызметінің тиімділігіне оң әсер етіп қана қоймай, болашақ маманның кәсіби дамуының іргелі шарты болып табылады. Нәтижесінде болашақ маманның кәсіби өзін-өзі тану проблемасын теориялық тұрғыдан зерттеу, осы тұжырымдаманың мәнін түсіндіретін нақты және негізделген тұжырымдамаларды құру қажеттілігі айқын болады. Психологиялық-педагогикалық практика өз кезегінде шұғыл түрде психологтың кәсіби дамуының басты шарты ретінде кәсіби өзін-өзі тану деңгейін арттыруға бағытталған адекватты әдістерді, тәсілдерді, технологияларды әзірлеуді талап етеді.

Соңғы жылдары психологиялық тренингке деген қызығушылық жоғалып қана қоймай, керісінше адамдарды, тіпті психологиядан алшақ адамдарды да баурап алады. Көбінесе әр түрлі мамандықтағы және әртүрлі жастағы адамдарға оқытудың не екенін, онда не істейтінін түсіндіру қажет. Тренингтің не екенін түсіну үшін тренингке қатысу керек.

Бұл оқу құралы психологиялық тренингтерге қызығушылық танытқандар үшін - психологиялық факультеттердің студенттеріне ғана емес (әрине, ең алдымен олар үшін), сонымен қатар қазірдің өзінде оқыту топтарының жетекшісі болып табылатын мамандарға, психология мұғалімдеріне, тәрбиешілерге, әлеуметтанушыларға, әлеуметтік қызметкерлерге арналған. Бұл жұмыс ең алдымен өзін-өзі тануды дамытуға бағытталған психологиялық тренингтерге бағытталған. Біздің ойымызша, бұл адамның өзіндік дамуының маңызды шарты болып табылатын өзін-өзі танудың жоғары деңгейі.

Оқу құралында берілген материалдар мектептерде, гимназияларда, лицейлерде, колледждерде, педагогикалық училищелерде, университеттерде және әр деңгейдегі тәрбиешілерге, басшыларға және менеджерлерге арналған біліктілікті арттыру курстарында жақсы қолданылуы мүмкін.

Психологиялық тренингтердің теориялық негіздерін түсінгісі келетін және арнайы терминдердің, сілтемелердің, аттардың, дәйексөздердің тұңғығына сүнгуден қорықпайтын кез-келген адам кітаптың бірінші бөлігінен өзіне ұнайтынын табады. Теория қызықтырмайтындарды қорқытпауы мүмкін: кітаптың көп бөлігі өте жеңіл және түсінікті тілде жазылған.

## Тақырып: Психологиялық тренинг өзіндік сананы дамыту құралы ретінде

XIX-XX ғасырлар тоғысында топтық әдістерді, олардың атқаратын қызметтері мен механизмдерін зерттеуді бастаған алғашқы әлеуметтанушылар Э.Дюркгейм мен Г.Симмель болды. Олардың зерттеу нәтижелері сол немесе басқа формада топтық психотерапияда қолданылды, дегенмен, сау адамдар мен психотерапиялық топтардың жұмыс істеуінің психологиялық механизмдері мен ерекшеліктері бірдей деп әлі де толық айтуға болмайды. Осы кітаптың тақырыбы болып табылатын өзін-өзі тануды дамытуға арналған тренинг топтарына келетін болсақ, онда, шамасы, әлеуметтік психологияда зерттелген шағын топтың психологиялық ерекшеліктері оларға әбден сәйкес келеді. Іс жүзінде «тренинг» термині клиникалық психотерапияда емес, сау адамдармен практикалық жұмыста пайда болды және көптеген психологтар осы уақытқа дейін «әлеуметтік-психологиялық» сын есімімен бірге қолданып келді (және қолданады).

Соған қарамастан оқытудың заманауи түсінігі көптеген дәстүрлі топтық психотерапия және психокоррекция әдістерін қамтиды, бұл оның бастауларын клиникалық психотерапияның әр түрлі топтарынан іздеуге мәжбүр етеді.

*Батыстың басқа психологиялық мектептеріндегі психоанализдегі топтық әдістер.* Зигмунд Фрейдтің өзі ешқашан топтық психотерапия жүргізуге тырыспаса да, оның бірқатар ізбасарлары топтарда психоаналитикалық емдеуді белсенді қолданған. Біріншіден, Фрейдтің ең жақын шәкірті Альфред Адлерді атау керек, ол мұғалімінен айырмашылығы, тұлғаның дамуының әлеуметтік мәнмәтініне және оның құндылықтары мен өмірлік мақсаттарының қалыптасуына үлкен мән берген: бұл топ, оның пікірінше, мақсаттар мен құндылықтарға әсер етіп, оларды өзгертуге көмектеседі. ... Адлер, мүмкін, өзінің солшыл наным-сенімдерінің әсерінен элиталық психоаналитикалық жұмысқа емес (Еуропада кең таралған), бірақ пролетариат өкілдерін - алкоголизммен, невроздармен, жыныстық қызметі бұзылған адамдарды емдеуге бағытталған топтық зерттеу орталықтарын жасайды. Ол ата-аналардың қатысуымен жалпы талқылау мен проблемаларды талқылау әдістерін қолданатын балалар терапия топтарын ұйымдастырды.

Топтық психоанализді қолданған психотерапевтер Л.Вандер, П.Шилдер, Т.Барроу (айтпақшы, ол «топтық талдау» терминін бірінші болып ұсынған), А.Вулф (Барроуға қарсы «топтағы талдау» терминін дұрыс деп санаған, ол сондай-ақ психотерапевтсіз жүргізілген топтың балама жиналысын) және басқаларды таныстырды. Американдық психотерапияда психоаналитиктер жеке медициналық практикада топтық әдістерді белсенді қолданды, еуропалық әріптестерінен айырмашылығы, олар екінші дүниежүзілік соғыс кезінде ғана

психикалық ауытқулары бар науқастарды көптеп емдеу қажеттілігіне байланысты топтық психотерапияға жүгінуге мәжбүр болды. Топтағы эмоционалды жауап беру әдістері белсенді қолданыла бастады, сонымен қатар пациенттер мен қызметкерлер арасындағы қатынастарды демократияландыру үрдісі пайда болды, бұл «терапевтік қоғамдастық» ұғымына әкелді.

Курт Левин мектебінің идеялары топтық психотерапия мен тренингтік топтар үшін үлкен маңызға ие болды: олар АҚШ-тағы зертханалық оқыту тұжырымдамасының негізі болды, топтық динамика және басқа топтық құбылыстар туралы ойлардың дамуын анықтайтын «далалық теория» болды, бұл маңызды сөздерді Левин жазды. «топқа жиналған адамдарды өзгерту әрқайсысын жеке-жеке өзгертуге қарағанда оңай» (К. Рудест, 1993, 22-б.).

Психотерапия мен психологиядағы топтық әдістердің тарихы туралы айта отырып, психодраманы жасаған, топтық психотерапевттердің алғашқы кәсіби қауымдастығын ұйымдастырған, топтық психотерапия туралы алғашқы кәсіби журналдың негізін қалаған аңыз адам Джейкоб Мореноны еске түсірмеуге болмайды. Мореноны ізбасарлары оны топтық психотерапияның әкесі деп санайтыны бекер емес.

Топтық психотерапия мен тренингтің көптеген мектептері әлемдік психология ғылымының негізгі бағыттары - психоанализ, бихевиоризм, гештальт психологиясы, гуманистік психология - немесе әр түрлі теориялық тәсілдердің таңғажайып үйлесімі нәтижесінде пайда болғанын ескергеніміз жөн, мысалы: Ф.Перлстің гештальт терапиясы, психоанализ идеялары, гештальт психологиясы және феноменологиялық тәсіл; В.Рейхтің денеге бағытталған терапиясы классикалық психоанализден бастау алады, нейролингвистикалық бағдарламашылар - қазіргі заманғы мінез-құлық емес; К.Роджерстің клиентке бағытталған психотерапиясы экзистенциалдық философияның гуманистік идеяларына негізделген. Алайда, ұзақ уақыт бойы академиялық ғылым фундаменталды зерттеулерді маңызды деп санап, психологиялық жұмыстың топтық формаларын байыпты қабылдамады.

Отандық оқыту мектептерінің барлығы дерлік бізге Батыстан келген теориялық тұжырымдамаларға сүйенеді, ал топтық психологиялық жұмыс формаларының өзі, көп жағдайда, әлі күнге дейін кеңестік немесе шетелдік модельдердің модификациясы болып табылады.

Кеңестік психология өзінің дамуының алғашқы кезеңінде шетелдік зерттеушілердің идеяларын өте жақсы қабылдады. Фрейдизм сол кездегі ең тартымды ұғымдардың бірі болғаны сөзсіз. Отандық психологтар балалармен жұмыс жасауда психоаналитикалық идеяларды шығармашылықпен қолдана отырып, топтық әдістерді қолдануға тырысты (Вульф, Ермаков). Алайда, педология да, Фрейдтің тұжырымдамасы аясындағы жұмыстар да биліктің нақты тыйым салуы мен ғалымдар мен практиктердің қудалауына байланысты отандық ғылымда дами алмады. Көптеген жылдар бойы Ресейдегі психология

психологиялық көмек мақсатында топтық жұмыс әдістерін зерттеу және дамыту және шетелдік әріптестерінің тәжірибесімен танысу мүмкіндігінен айырылды. Алайда кеңестік педагогикада топтық ықпал ету формалары дамыды (мысалы, В.А. Сухомлинский және т.б.).

Топтық әдістер психотерапияға жол тапты. Ресейде В.Н.Мясищевтің (С.С. Либих, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, А.М. Свядош, Е.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий және басқалар) қарым-қатынас психологиясының принциптеріне негізделген невроздардың патогенетикалық психотерапиясы ең дамыған.

Патогенетикалық психотерапияның мәні пациенттің бұзылған қарым-қатынас жүйесін өзгертуден, адекватты емес эмоционалды реакциялар мен мінез-құлық формаларын түзетуден тұрады, бұл үшін қажетті алғышарт пациент оның қарым-қатынас жүйесінің ерекшеліктері мен аурудың арасындағы себеп-салдарлық қатынастарды түсінуі болып табылады. Өзін-өзі бағалау қақтығысы нәтижесінде пайда болған әлеуметтік қабылдау саласындағы бұрмалаулардың салдары пациенттің қарым-қатынас серіктестерінің мотивациясын дұрыс түсінбеуі, туындайтын тұлғааралық жағдайларға барабар жауап қайтармауы, оның барлық назары нақты проблемаларды шешуге емес, маңыздылық идеясын сақтауға бағытталуы болып табылады. менің өзімнің де, өзгелердің де көз алдында. Невротикалық бұзылыстардың осы аспектісін түсіну патогенетикалық әдісті жеке психотерапияда ғана емес, сонымен қатар топтық формада кеңінен қолдануға мүмкіндік береді.

*Қазіргі топтық әдістер және өзін-өзі тануды дамыту.* Біздің ғасырдың отызыншы жылдарынан бастап психотерапия мен практикалық психологиядағы топтық қозғалыс осындай ауқымға ие бола бастады, академиялық ғылым енді бұл фактіні елемей қала алмады. Шағын топ (психотерапиялық немесе психокоррекциялық) арқылы жүзеге асырылған адамдарға психологиялық көмек әдісі өте тиімді болып шықты, сондықтан ең танымал бірі мәртебесіне ие болды.

Бүгінгі күнге дейін бұл әдіс әртүрлі теориялық бағдарларға байланысты таңғажайып әр түрлі нақты әдістемелік тәсілдермен ұсынылған. Топтық қозғалыстың әр түрлі бағыттарының өкілдері іргетас ретінде ұсынған қағидалар кейде бір-біріне түбегейлі қайшы келеді. Кейбір «топ жетекшілері» практикалық тиімділікті өздерінің жалғыз қағидасы деп жариялап, эклектиканы ашық түрде күнәға батырады. Психотерапиялық топтардың қол жетімді түрлерінің және түрлерінің әртүрлілігін түсіну және оларды қандай-да бір жолмен жіктеу - бұл бос жұмыс сияқты.

Осыған қарамастан, біз практикалық психологиядағы барлық дерлік тәсілдерді біріктіретін негізгі және жетекші идеяның болуы туралы сөзсіз айта аламыз: шектеулерді, кешендерді алып тастау және оның әлеуетін босату арқылы жеке тұлғаның дамуына көмектесуге ұмтылу; бұл адамның өзгеріп отыратын әлемдегі өзгеру, өзгеру идеясы. Осыған байланысты А.Ф.Бондаренко: «Лексемалардың синонимдік қатарын құрайтын әртүрлі терминдермен

тұжырымдалған: «даму», «өсу», жеке әлеуеттің дамуы мен өзектелуіне байланысты өзгеру идеясы К.Юнгтің индивидуация идеясымен және тұжырымдамасымен байланысты, А.Маслоу мен С.Джурардтың өзін-өзі актуализациялауы, К.Роджерстің жеке өсуі және тұтастай алғанда жаңа тәжірибе мен жаңа тәжірибені қабылдауға дайын болу негізінде жеке «Меннің»-нің реинтеграциясын көрсететін белгілі жалпы танылған құндылық құрылымын білдіреді (А. Ф. Бондаренко, 1991, 111 б.).

Басқаша айтқанда, біз медициналық психотерапияның барлық түрлерінде және топтық психокоррекциялық жұмыстың барлық түрлерінде жүзеге асырылатын өзін-өзі танудың жекелеген компоненттеріне нақты әсер ету туралы, тіпті мұндай міндет екінші кезектегі немесе мүлде қойылмаған және жүзеге асырылмаған жерлерде де жүреміз. В.В.Столин бұл туралы біржақты түрде айтты: «Терапиялық әсер психотерапиялық процестің өзіндік сана құрылымын күшейтетін немесе аяқтайтын және сол арқылы жұмысын жандандыратын және оңтайландыратын дәрежеде көрінеді» (1983, 255 б.). Сондықтан өзіндік сана-сезімді дамытудың оңтайлы әдісін әзірлеу кезінде біз батыстық практикалық психологияда ұсынылған тренинг топтарының мүмкіндігінше кең ауқымын қарастырып, талдауға тиіспіз.

### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
- 3.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

### **Тақырып: Тренинг негізіне кіріспе.Тренинг түсінігі**

**Мақсаты:** Тренинг туралы жалпы түсінік қалыптастыру. Тренингтің жалпы құрылымын қарастыру. Студенттерде тренинг жайлы білімді бекіту.

### **Жоспар:**

- 1.Психологиялық тренинг туралы жалпы түсінік.
- 2.Тренингтің ерекшелігі және негізгі түсініктері.

**Тренинг** – жаттықтыру, жаттығу/ ағылшын сөзі. Тренингтің жүйелі бір классификациясы берілмеген. Тренингтер - өзін-өзі басқару дағдыларын дамытуға бағытталған, араласушылық тренингтер, жеке адам дамуын ынталандыратын тренингтер, оқыту тренингі.

XX ғасырдың екінші жарытсынан бастап психологияның қолданбалы және тәжірибелік салаларында «тренинг» түсінігі пайда болды және кеңінен қолданыла бастады. Қазіргі таңда «тренинг» түсінігінің нақты бір анықтамасы

болмағанмен, бұл әр түрлі іс-әрекеттердің, әдіс-тәсілдер мен құралдардың ортақ термині ретінде кеңінен пайдаланылуда.

Ресейлік психолог Л.А. Петровская әлеуметтік-психологиялық тренингті «өзара қатынастағы білімді, әлеуметтік белгілеулерді, қабілеттілік пен тәжірибені дамытуға бағытталған әсер ету құралы», ретінде қарастырады.

Осы пікірлер негізінде тренингті «психологиялық әсер ету» деп негіздеуге болатындығы айтылып жүр. Сондықтан да тренингті студенттің кәсіби үйлесімділігін және ұжымның психологиялық феноменін мақсатты түрде өзгертуде, білім беруде, тәрбиелеуде, жаттықтыруда көпқырлы әдіс ретінде қолдануға болады .

Білім беруде тренингті қолдану арқылы алға қойған мәселелерді шешу, қарым-қатынас, жігерлік, өз-өзіне сенімділік, ойлаудың сыншылдығы, өзін-өзі басқару қабілеттілігі және өзіндік «менін» - дамытуға жағдай жасалады.

Сонымен қатар эмоциялық тұрғыдан жекебастың өзін-өзі бақылауы, адам аралық қатынасы, өзін-өзі тануы және тәжірибені тұжырымдап іс жүзінде қолдануы жүзеге асады.

Педагогикалық тренинг жұмысының нәтижелі болуы оқыту барысында шешімін табуға тиіс міндеттерге жүргізушінің ықпал ете алуына байланысты. Нәтижесінде, алға қойылған мақсаттармен бірге, топтың әрбір мүшесі кері байланыс көмегімен өз-өзін жаңа қырынан ашу және өз-өзін түсіну тәжірибесін игереді. Тренинг барысында топ мүшелері өзара үйрену процесіне тартылады, сондықтанда олар әдетте жетекшіге емес бір біріне сенім артады.

Ресей ғалымы Л. А. Петровская тренингті білімге және жеке қабілеттерге үйретудің өзіндік түрі және оларды түзетудің сәйкес формасы ретінде қарастырды. Бұл формалардың алуан түрі үлкен екі класқа бөлінеді:

а) арнайы қабілеттерді дамытуға бағытталған;

б) қатынас жағдайында талдау тәжірибесін тереңдетуге мақсатталған.

Болашақ маманды жеке тұлға деп қарастырсақ, ол С.И.Ожегов сөздігінде: «жеке тұлға – адам қандай да бір қасиет, қабілетті тасушы» ретінде көрсетіледі. Жеке тұлға онда екі мағынада қарастырылады: кез келген саналы адам; өзінің психикалық үрдісін, мінез-құлық, жүріс-тұрысын басқара алатын қабілетті адам. Ал, белгілі психолог Қ.Жарықбаектың пікірінше тұлға – өзіне де айналасындағыларға да өзгеріс жасай алатын адам . Олай болса, болашақ педагог маман маңайына, өзі білім беретін жеткіншектерге дамытушылық тұрғыдан әсер ететін, оның өміріне өзгеріс ендіретін адам ретінде дайын болуға тиісті. Педагог маманды қалыптастырып өзінің болашақ ісіне дайындау оңай мәселе емес екені белгілі. Қалыптасу – адам тұлғасының дамуында немесе оның жеке қасиеттеріндегі белгілі бір фактордың әсер етуінен болатын өзгерістер. Қалыптастыру – яғни, адамның өмір сүру әрекетін ұйымдастыру, тәрбие мен білім беруді жүзеге асыру, тұлғаның бойында белгілі бір қасиетті дамытуға ықпал



ету. Осы ықпал етудің көптеген әдістері мен формалары бола тұра соның ішінде тренингтің мүмкіндігінің молдығын атап өтуге болады.

Ғылыми еңбектерде «Тренинг – жеке тұлғаның дамуына және өзара әрекеттестік, өзара қатынас жаттығулар жүйесі» деген анықтама беріледі.

«Тренинг» сөзі біздің педагогика ғылымына өткен ғасырдың екінші жартысында ғана ене бастады. Бұған дейін осы сөзге мағыналас «жаттығу» сөзі кеңінен қолданылып келді. Қазір осы екі термин де педагогика саласында кеңінен қолданылып келеді. Жай жаттығудан тренингтің айырмашылығы онған біліктілігі жоғары маман басшылық етуге тиісті.

Біз өз тәжірибемізде маманға теориялық білім берумен қатар оларды бастауыш сыныптарға сабақ берудің әдіс тәсілдерімен, білім беруді ұйымдастыру формаларымен таныстырып, оларды сол істі шебер орындаудың жолдарына төселтіп, жаттықтыруға тиіспіз. Бұл көптеген жаттығулардың, қайталанатын іс-әрекеттердің нәтижесінде жүзеге аспақ. Осы жағдайда қолданылатын тренингтердің түрлері көп. Солардың ішінде оқытудың белсенді әдістерін жүйелеуге қарай: оқытуды ұйымдастыруға қолданылатын әдістер мен формалардың тиімділігін анықтауға; нақты міндеттерді шешуге бағытталған. Ол үшін тренингтің мына түрлерін қолдануға тырыстық:

1. Оқу-жаттығу тренингі;
2. Белсенді оқыту;
3. Тренинг-семинар ;
4. Кәсіби-педагогикалық тренингі.

Педагогикалық тренинг – оқыту сапасын арттыруда студенттің білік пен дағдысын қалыптатыру мен жетілдіруді көздейтін жоспарлы бағдарламамен жүргізілетін әр түрлі жаттығулар жүйесі.

Педагогикалық тренингті көбіне студенттің мамандық сапасын, жеке қасиеттерін, өзін-өзі тануын, өзін-өзі жетілдіруін, өзін-өзі белсендіруін білуге, өзін ұжымда, көпшілік ортасында ұстауға, әріптесін тыңдауға, көпшілік алдында шығып сөйлеуге, өз ойын дәлдеп айтуға, басқалардың ойларымен санасуға үйретеді. Сонымен қатар, ұжыммен жұмыс істеуді, ұжымның жетістіктерін бағалауды, кемшіліктерін болдырмауды үйрене отырып, өз білімін жетілдіруге, өз бетінше ізденуге, шығармашылыққа жол ашады. Бұл әсіресе қазіргі кредиттік жүйемен білім беру барысында өте тиімділік көрсетеді.

Өзін-өзі басқаруға дағдылар тренингіне

1. әр түрлі варианттардағы аутогендік жаттығулар,
2. биологиялық кері байланыс тренингі жатады.

Бұл әдістер физиологиялық қызметтерді басқару және бақылау қабілеттерін дамытуға бағытталған, эмоциялық күйін қалыпқа келтіру және психологиялық күштенуді төмендетуге бағытталаған.

Араласушылық тренингіне мінез-құлықтық және әлеуметтік-психологиялық тренингтерінің топтық варианттары жатады. Олар жеке адамның

жалпы араласушылық даярлығын жетілдіру және қалыптастыруға бағытталған. Мінез-құлықтық және әлеуметтік-психологиялық тренинг айырмашылықтары шартты. Айырмашылықтың мақсаттарының әр түрлілігі. Мысалы: нерв жүйесі ауыратындар клиникасында «мінез-құлықтық тренинг» жүргізіледі. «Әлеуметтік-психологиялық тренинг» дені сау адамдармен жұмыста жүргізіледі. Әдістердің өткізілуі әр түрлі болса да, бірақ олар міндетті екі компоненттен тұрады:

1. рольдік ойын.
2. топтық пікірталас.

Әлеуметтік-психологиялық тренинг әр түрлі араласушылық іскерліктерінен құралады, қарым-қатынас басында керекті іскерлік (қатынасқа түсу үшін керек), қатынасты үзуге керек, психологиялық дәлелдеу іскерліктері мен дағдылары, белсенді тыңдау, қарым-қатынастағы серігінің жасырын ойын анықтау және т.б.

Жеке адамның дамуын ынталандыратын тренингтер - әр түрлі теориялық негіздері бар және жеке адамның жеке бір қасиетін дамытуға бағытталған тренингтік сабақтар жатады (өзін-өзі түсіну, әлеуметтік перцепция дағдылары, мағынаны түсіну т.б.).

Жеке адам дамуын ынталандыру тренингі

1. динамикалық - психодрамалық топтар.
2. гуманистік – Роджерс кездесу топтары, гештальт бағдарлану, әлеуметтік-психологиялық тренинг
3. когнитивті - өзін-өзі тану, мінез-құлықтық бейімделу стереотиптерін сезіну.

Жеке адам дамуын іске асыратын бағыттардың бірі тақырыптық тренинг, яғни топтың зейінін қандай да бір тақырыпқа шоғырландыру, тақырыптық пікірталас (өмір мәні, кәсіби қызығушылар).

Оқыту тренингтері – мамандыққа керек дағдыларды жетілдіруге бағытталған, онда шешуші фактор – қарым-қатынастық тиімділігі. Мұндай тренинг нақты топтың ұсынысымен қалыптасады. Мысалы: лабораториялық тренинг – психотерапевтер үшін, пациенттермен жұмыс дағдысын жасауға бағытталған. Әдістемелік тренинг – топтармен жұмыс істейтін тренинг – келісім процесі тренингі, басқару персоналдар үшін тренинг.

Әлеуметтік-психологиялық тренинг – практикалық психологияның белсенді әдістері.

Әлеуметтік-психологиялық тренинг әр түрлі әдістемелік формалардан тұрады: видеотренинг, рөлдік оқытулар, баға және өзіндік бағаға топтық талдау, вербальды емес «әдістемелер».

**Өзін тексеру сұрақтары:** тренинг және оның маңызды компоненттеріне сипаттама. Тренинг элементтері және олардың орындалу кезектігі. Тренингтің

негізгі ұғымдары: тренинг, аутогендік жаттығу, тұлға аралық қабылдау, интроспекция, перцепция, психодрама, тренингтік топ.

### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
- 3.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

### **Тақырып: Психологиялық тренинг-оқытудың арнайы ұйымдастырылған формасы**

**Мақсаты:** Тренинг- оқытудың арнайы ұйымдастырылған формасы екендігі жайлы түсінік беру.

### **Жоспар:**

- 1.Тренинг- оқытудың арнайы ұйымдастырылған формасы.
- 2.Тренингтің қазіргі уақытта қолданылуы.
- 3.Психологиялық тренингтің міндеті мен мақсаты.
- 4.Тренинг әдіс-тәсілдері.

### *Әлеуметтік психологиялық тренинг дегеніміз не?*

Бұл психологиялық әсер ету, топтық жұмыстық белсенді әдістеріне негізделе отырып.

Тренинг – арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас формасын, онда психологиялық көмек және қолдау, араласушылық дағдыларының қалыптасуы, жеке тұлғаның дамуының ерекшеліктері жайлы сұрақтар шешіледі. Тренинг – қалыптасқан стереотиптерді және жекелей мәселелерді шешеді.

ӘПТ – адамдық потенциалды ашады және ары қарай дамытады, өзінің эмоциялық және сезімдік қалпын вербальдық және вербальдық емес білдіру. Бұнда «тренинг» термині Ю.Н. Емельянованың ойынша, оқытудың әдістерін белгілеу үшін қолданылмауы керек, ал оқыту мен қабілеттіліктің даму әдістерін белгілейді немесе күрделі іс-әрекет түрін игеру, мысалы, оқыту.

ӘПТ тобының міндеті қатынасшылардың өзін-өзінің жекелей амалы арқылы көрсетуіне көмектесу, бұл үшін бірінші кезекте өзін-өзі түсіну және өзін-өзі қабылдауын үйренуі қажет.

Жеке адамның өзін-өзі тәрбиелеуі 5 –негізгі бағытта жүзеге асады.

1. Өзін-өзі қабылдауыарқылы өзін басқалармен салыстыру. Басқа адамды бақылау мен талдауға ыңғайлы қылып қарастырады адам. Біз өзімізге сырт жағымсыздан қараймыз, топтың басқа мүшелерімен қатар қоя отырып.

2. Өзін-өзі қабылдауды басқаның оны қабылдауы арқылы адам өзі жайлы қоршағандардың хабарын пайдаланады. «Кері байланыс» ӘПТ – топтарында

«кері байланыс» механизмі үнемі іске асады, ол қоршағандардың оның мінез-құлқы туралы пікірлерін білуге жағдай жасайды.

3. Өз іс-әрекетінің нәтижесі арқылы өзін қабылдау, адам өзінің не істегенін бағалайды, өзіндік баға.

4. Өзінің ішкі күйін бақылау арқылы өзін-өзі қабылдау, адам ойланады, өзімен сөйлеседі, қоршағандармен өзінің эмоциясын, түйсінулерін, ойларын, уайымдарын талқылайды. Осындай принципті айырмашылығы, Тренинг - өзіндік «Меніне» кіру.

5. Өзінің сыртқы бейнесі арқылы өзін-өзі қабылдау, адам өз денесін, өзінің «Менін» қабылдайды.

Т-нің негізгі гуманистік идеясы – адамды қыстамау, зорлық-зомбылық көрсетпеу, оған өзімен-өзі болуына, өзін тауып және жақсы көру, қуанышты өмір сүруге кедергі жасайтын стереотиптерді жеңуге көмектесу.

Т-тің мақсаты – жеке тұлғаны анықтау, жалғастырушы мақсаттары:

1. Қатысушылардың әлеуметтік-психологиялық компетенттігін көтеру және қоршағандармен қарым-қатынасын дамытуға жағдай жасау.

2. Қатынасушылардың белсенді әлеуметтік бағытын қалыптастыру және өмірін өзгерту қабілетін дамыту (өзінің және қоршағандардың).

3. Психологиялық мәдениетінің дәрежесін көтеру.

Міндеттер (Жеке міндеттер)

1. Белгілі бір әлеуметтік-психологиялық білімдерді меңгеру.

2. Өзін және басқа адамдарды толық тану қабілетін дамыту.

3. Жекелей ерекшеліктер мен іскерліктердің диагностикасы, түзету жолдары, кедергі келтіретін жағдайларды жою.

4. Адамдар арасындағы қарым-қатынастың жекеленген әдістерін оқу және меңгеру.

**Өзін тексеру сұрақтары:** Тренинг- оқытудың арнайы ұйымдастырылған формасы. Тренингтің қазіргі уақытта қолданылуы. Психологиялық тренингтің міндеті мен мақсаттары және тренинг әдіс-тәсілдері.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** тренинг, аутогендік жаттығу, тұлға аралық қабылдау, интроспекция, перцепция, психодрама, тренингтік топ.

**Әдебиеттер:**

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.

2. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.

3. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М.,1983.

4. Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М:1991.

## Тақырып: Тренингті ұйымдастыру принциптері

**Мақсаты:** Тренингті ұйымдастыру принциптерімен студенттерді таныстыру.

### **Жоспар:**

1. Тренингті ұйымдастыру принциптері:

\*мақсаттылық принципі;

\*белсенділік принципі;

\*диалог принципі;

\*мәселелік принципі;

\*топтық және жекелей жұмыстарды байланыстыру принципі;

\*зерттеу принципі.

Тренингтік топтың жұмысы өзіне тән бірқатар принциптермен ерекшеленеді:

### **1. Белсенділік ұстанымы**

Тренинг топ мүшелерінің белсенділігі ерекше мәнге ие, оны кітап оқушы немесе лекция тыңдаушы адамның белсенділігімен салыстыруға болмайды. Тренинг барысында адамдар арнайы талқыланған іс- әрекеттерге араласады. Ол қандайда бір іс- әрекетке араласу, жаттығуларды орындау, арнайы схема бойынша басқалардың мінез-құлқын бақылау болуы мүмкін. Сондықтанда іс-әрекетке кез-келген уақытта араласуға болатындығын түсіндірген жағдайда, оған қатысушылардың белсенділігі арта түседі.

Әсіресе жаттықтырушы ұсынған ойды, мінез- құлық амалдарын сезіну және жаттығу тәсілдерін меңгеру арқылы Тренингтің мақсатына жетуде топтың барлық мүшелерін белсенді түрде бірдей араласуына мүмкіндік беретін жағдайлар мен жаттығуларды қолдану тиімді болмақ.

Белсенділік ұстанымы, негізінен эксперименталды психология саласындағы белгілі адам естігенінің он пайызын, көргенінің елу пайызын, айтқанының жетпіс пайызын және өзі істегенінің тоқсан пайызын игереді деген идеяға сүйенеді.

### **2. Зерттеулік (шығармашылық) ұстанымы**

Бұл ұстанымның маңыздылығы тренинг барысында топ мүшелері психологияда белгілі ойлар мен заңдылықтарды сезініп, анықтап, ашумен қатар, өзінің бойындағы жеке мүмкіншіліктері мен ерекшеліктерін де сезіне түсетіндігінде болмақ.

Осы ұстанымға сүйене отырып жаттықтырушы топ мүшелерінің өз бойларындағы жаңа мінез-құлықтарды сезініп, қалыптастыра түсуге, тәжірибе жасауына мүмкіндік беретін жағдайлар ойлап табады, құрастырады және ұйымдастырады.

Тренингтік топта негізінен бейтараптылық жай орнаған, қандайда бір мәселе орын алған креативті орта қалыптасады.

Бұл ұстанымды жүзеге асыру әдетте қатысушылар тарапынан қарсылық тудырады. Тренингтік топқа келетін адамдар бойында мектепте, институтта алған білім арқылы берілген арнайы өмірлік ережелер мен алдағы уақыта ұстануы тиіс құндылықтардан тәжірибе жинақтаған жандар. Сондықтанда үйреншікті емес оқыту тәсілдерімен бетпе-бет келген сәтте, адамдар наразылық білдіреді, кейде тіпті наразылығы агрессивті формада болады. Мұндай қақтығысты шешуге тренинг мүшелеріне дайындықта болуын қалыптастырудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсіндіретін және тренинг аяқталғаннан кейін өзінің мінез-құлқына, өмірге, өз-өзіне шығармашылық тұрғыда қарауға, тәжірибе жасауына мүмкіндік беретін жағдайлар септігін тигізеді.

#### **4. Мінез-құлықты нысаналау (түсіну) ұстанымы**

Оқыту процесі барысында қатысушылардың мінез-құлқы импульсивтіліктен біртіндеп нысаналық деңгейге ауысады, бұл тренингті өзгеріске ұшыратады. Осы сәтте екі жақты байланыс мінез- құлықты нысаналаудың әмбебап құралы болмақ. Топта екі жақты байланыс орнатуға тиімді жағдай тудыру - жаттықтырушы жұмысының басты міндеті.

Қатысушылар бойында қабілеттілік пен дағдыларды қалыптастыруға бағытталған тренинг түрлерінде мінез-құлықты нысаналаудың қосымша құралдары пайдаланылады. Солардың бірі топ мүшелерінің қандай да бір жағдайда іс-әрекеттері, мінез-құлықтарының көрініс табуы бейнеленген бейнежазба болмақ, оны кейін топ мүшелері қарап шығып, талқыға салады. Бұл жерде бейне жазба негативті әсер тудыруы мүмкін күшті құрал екенін ескеру қажет, сондықтанда оны пайдаланарда өте мұқият болу керек, және кәсіби деңгейде пайдалана білу өте маңызды.

#### **4. Әріптестік қатынас ұстанымы (субъект- субъекті)**

Әріптестік немесе субъект-субъекті қатынасында ең бастысы топ мүшелерінің арасындағы өзара әрекетке деген қызығушылығы, сондай-ақ олардың сезімі, көңіл- күйі, мазасыздануы ескеріледі, басқа адамның жеке құндылықтары құпталаынады.

Бұл ұстанымды жүзеге асыру топ мүшелерінің арасында өз қателіктерін жасырмай, мінез-құлқын аша түсу үшін түрлі тәжірибелер жасауына мүмкіндік беретін сенімділік, ашықтық, қауіпсіздік жағдайын қалыптастырады. Бұл ұстаным топ мүшелерінің өз-өзіне толық зерттеу жүргізе алатындығына орай, шығармашылық ұстанымымен тығыз байланысты.

Біз тоқталып өткен ұстанымдардың жүйелі түрде жүзеге асуы - әлеуметтік-психологиялық тренинг тобы жұмысының тиімді болуының басты талаптарының бірі. Ол бұл жұмысты психологиялық әсер етудің және оқытудың басқа әдістерінен ерекшелендіреді. Сондай-ақ, тренингтік топтардың жұмысының өзіндік ұстанымдарымен қатар, топта орын алып отырған жағдайды тұрақты

түрде үйлестіріп отыратын жаттықтырушы жұмысының өзіндік ұстанымдарын да атап кеткен жөн. Жаттықтырушы бір күндік жұмысын жоспарлау барысында, тренингті өткізуге кірісер алдында және жұмыс барысында:

- Мен қандай мақсатқа жеткім келеді?
- Неге мен ол мақсатқа жеткім келеді?
- Ол мақсатқа мен қандай жолмен жеткім келеді? – деген сұрақтар қоюы тиіс. Жаттықтырушы топпен жұмыс істеу барысында зерттеу жүргізу арқылы бұл сұрақтардың жауабын таба алады. Зерттеу нысанына төмендегілер жатады:
  - Жұмыстың мазмұнды жоспары;
  - Топтағы ұйымшылдық пен даму деңгейі, топ мүшелерінің арасында қалыптасқан түрлі мінездердің қарым-қатынасы;
  - Топтың әр мүшесінің жағдайы, оның тренингке, басқаларға және өзіне деген ойы;
  - Жаттықтырушының жағдайы.

Тренингтің тиімділігі жаттықтырушы жүргізген зерттеудің барабарлығына ғана емес, сонымен қатар, алдына қойған қандай да бір мақсатқа жету үшін қаншалықты құрал-жабдықтармен жабдықталғанына да байланысты.

**Тренингтің негізгі қағидалары.** Тренингтің оқыту дәстүрлердің түрлерінен негізгі ерекшелігі – психолог маңызы зор қағидаларды қолдану керек. Әдебиеттерді оқу, лекция, семинар, сияқты оқытудың дәстүрлі әдістерінен мұндай сабақтардың сапалық ерекшелігі тренингті өткізу кезінде олардың бірте-бірте жүзеге асырылуына мүмкіндік береді.

Көптеген авторлар тренинг топ пен тұлғаға деген психологиялық ықпалдың жалғыз бағыты емес деп ойлайды. Сонымен қатар, Л.С. Выготскийдің жалпы психологиялық теориясының базасы негізінде, А.Р.Лурия, Н.Н.Леонтьев және олардың ізбасарлары психологиялық білім берудің базалық детерминанты ретінде топтың дамуына бұрын да болған дәстүрлі психологиялық тәсілдердің негізінде әлеуметтік маңызды пәндік қызмет пайда болады. Топтың дамуына қолданылатын бұл қағидаларды өзінің топтық белсенділіктің стартометриялық тұжырымдамасында А.В.Петорвский ұсынған болатын. Өзара әлеуметтік маңызды пәндік қызметтің басты мақсаты әлеуметтік-психологиялық қайта құрумен жүзеге асырылады, ал топтық дамуға ықпал сыртқы тәжірибелік іс-әрекеттің өзгеруінің арқасында іске асады.

Топтың дамуына психологиялық ықпалдың түрі ретінде тренингтің ерекшелігі – топтағы қарым-қатынас үрдісінің сапалық өзгеруі, топтық қалыптасу нәтижесі болатын механизм алғы шарттардың бірі болып табылады. А.И.Донцовтың пікірі бойынша, топтың дамуындағы болатын қарым-қатынастың мұндай түйінді маңызды болуы екі себептің арқасында, олар: қарым-қатынас өзара бірлескен пәндік қызметтің дамуы және жүзеге асырудың ішкі қажетті шарты арқасында дамыған топтар пайда болады, ал қарым-қатынас үрдісі маңызды алғы шарттардың бірі, сонымен қатар, тұтастай психологиялық білім

беру ретінде топтың өмір сүруі мен дамуы түрлерінің тәсілдері болып табылады

Л.А.Петровская психологиялық білім беруді «...туынды және қосымша қасиеттердің пайда болуы, нәтижесінде өздеріне деген қосымша деңгейдің өтпелі көпсатылы күрделі жүйесі арқылы олардың іс-әрекеттерін белсендіру саласына және өз жеке бастарына ықпал етеді» деп түсіндіреді. Оның пікірі бойынша, мұндай психологиялық ықпалды олар көрсетілген нақты тәжірибеде қарқынды таратылуы қызметтік іс-әрекеттің қосымша деңгейіне сәйкес әдістер пәндік қызметтің жүзеге асу жолына қарағанда, әлдеқайда маңызды бақыланады. Соңғы жағдайда психологиялық өзгерістер өз табиғатына сай психологиялық емес факторлардың нәтижесі ретінде пайда болады. Оның көз-қарасы бойынша, базасы субъективті қағидалар болатын терең өнімді қарым-қатынас тренингтің жұмысы өтетін негізгі ортаны құрайды, сонымен қатар, бұл топтың өз қатысушыларына деген ықпалдың негізгі тәсілі және лайықты жаңа білімдер, іскерлік пен көрсетілген қарым-қатынас түрінің саласында тәжірибе түрінде мұндай ықпалдың негізгі нәтижесі болып табылады. Басқа да өте маңызды жағдай, бұл тренинг қатысушысының белсенді ұстанымы – қарым-қатынастың көрсетілген сипатынан туындайды. Бұл тұлғаның түрлі өзіндік өзгеруі, оның дамуы тек өзара қызметтің арқасында болуы мүмкін – «...мұндай іс-әрекет, адам сырттан айтылған міндет пен қызметті енжар орындаушысы емес, керісінше, белсенді субъектісі болады» (Н.М.Коряк, В.И.Шаляпин). Бұл қағиданы пайдалану тренингте топтың қатысушыларына психологтың тікелей ықпалы арқылы емес, қарым-қатынастағы құзыреттің дамуын іске асыруға мүмкіндік береді, сонымен қатар, өзара коммуникативті іс-әрекетті ұйымдастыруда өзін-өзі қалыптастыру тәсілдері үшін жағдай жасаумен байланысты. Осыған орай, тікелей қатысушының белсенді жұмысы нәтижесі ретінде тиімді тренингке сәйкес болатын түрлі жаңалықтар, сонымен қатар, түзету - өзара түзетуге, диагностика - өзара диагностикаға айналады. Тренингтің негізгі ойы, «...топты ерекше көлемді айнаға немесе, дәлірек айтқанда, осы топтың өміріндегі өзіндік белгілі бір жағдайлар үрдісінде әрбір қатысушы өзін көре алатын айналар жүйесіне айналдыру». Сондықтан, айтылған сөздерді персонификациялау және тек тренинг шеңберінде ғана («енді және осында») оқиғаларды талқылауға шек қоятын маңызды ережелер болады. Соңғы ерекшеліктің мәні тұлға аралық сөздік түрлерден («Әр адам...» немесе «Барлық адамдардың пікірі бойынша, ...» сияқты) және дербестікке «Менің ойымша», «Мен ойлаймын» сияқты қарым-қатынастан бас тарту.

Келесі маңызды жағдайлардың бірі тұлға аралық кері байланыс. Л.А.Петровскаяның көптеген еңбектерінде жан-жақты қарастырылады, ол кері байланысты интервсивтендірудің тәсілдерін көрсетіп, оның ақпараттылығы мен тепе-теңдігінің артуын түсіндіреді. Сындарлы кері байланыстың шарты ретінде оның бейнелеуіш сипаты, ерекшелігі, қажеттілігі, алынатын және берілетін



қажеттіліктерге релеванттылық, топтың шеңберінде оны жүзеге асыру, нақты өзгеріске ұшырайтын қасиеттерді қолдану сияқты іс-әрекеттер ұсынылады. Сонымен қатар, кері байланыс қажетті атмосфераны құру үшін қосымша тәсілдерді қолдану болып табылады. Осыдан басқа, кері байланыста «видеотренинг» деп аталатын әдістер бар.

Тренингте топтың «эмоционалды мүмкіндіктерге» айналдыру, оған қатысушылардың эмоционалды саласы жоғарғы деңгейде қызмет етуі: «Топпен жұмыс жасау кезінде қатты қиналу, оның әсерлі көптеген эмоционалды құрауыш бөліктері

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Тренингті ұйымдастыру принциптері: мақсаттылық принципі; белсенділік принципі; диалог принципі; мәселелік принципі; топтық және жекелей жұмыстарды байланыстыру принципі; зерттеу принциптерін студенттерге түсіндіру.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** тренинг, тұлға аралық қабылдау, интроспекция, перцепция, тренингтік топ.

#### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений.М.,1983.
- 3.Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения М:1997.
- 4.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

### **Тақырып: Тренингтегі тренер рөлі**

Мақсаты: Тренингтегі тренер рөлі туралы түсінік беру және тренердің қызметімен таныстыру.

#### **Жоспар:**

- 1.Тренер - белсенді басшы.
2. Тренер – кеңесші.

Психологиялық тренингті өткізудегі маңызды рольді тренердің тәртібі атқарады, яғни ол оның теоретикалық бағдарының маңызды деңгейімен анықталады. Тренингтің жетістігін тренердің тұлғасы анықтайды.

#### **Тренердің немесе басқарушанаң негізгі қызметтері:**

- тренинг тақырыбын таңдау
- бағдарламасын құру;
- қатысушылар тобын анықтау және құру;
- топтағы тәртіп нормаларын анықтау;

- топта сенімділік, белсенділік атмосферасын құру;

### **Тренер рөлдерін классификациялау:**

**Белсенді лидер, басшы**- адамдардың белсенділігін анықтайды, олардың әрекеттерін бағыттайды, түсіндіреді, басқарады, талдайды.

**Аналитик** – қолданылған әдістерге, топтағы адамдардың іс –әрекетіне талдау жасайды.

**Делдал немесе эксперт**– топта болып жатқандарға толық жауап бермейді, көбінесе қажет кезде ғана көмекке келеді.

### **Кислинг-зондаг бойынша тренерлік рөлдер классикасы**

**Мұғалім**- құжаттармен жұмыс жасауда және әдістерді таңдауда профессионал, білімдерін тиімді қолдана алады.

**Эксперт** – ақпарат, кеңес береді; теория мен техниканы жақсы біледі.

**Оқу бойынша серіктес**– сұрақтар мен жауаптарға және ортақ оқуға қызығады, қатысушыға бейімделуге тырысады, топтағы қатынас динамикасына сезімталдықпен жауап қайтарады.

**Спarring –серіктес**– қатал шынайылықпен таныс, қатысушыға рөлдік ойында серіктес бола отырып, тәжірибеге дайындалуға көмектеседі.

**Модератор** – топтағы процестерде әдістемелік көмекші, жұмысты құрастырушы; нейтральды бола отырып, топта позитивті қатынас орнатуға көмектеседі.

**Коуч** – процестер мен қарым қатынасты басқару сферасында шебер, жеке қатысушылардың дамуына сәйкес келеді.

**Бірге жүруші**–қиын жағдайларда табылып, болып жатқандарға құлақ асады, қызығушылығы ортақ адамдарға сфера құра алады.

Жүргізушінің жұмыс істеу стилі топты басқаруда еркін және директивті (бағлдарлы) болады. Еркін басқару формасы пасивті түрде көрінуі мүмкін.

«Сыртқы пасивтіліктің» болуы қатысушыларда сенімділіктің болмауында туады, өйткені тренер қатысушыларға мақсатты, жетістікке жету құралдарын айтпайды. Тренердің сыртқы «пасивтілігі» ашық көрінгендіктен кей кездері қатысушыларға ызаландыруды тудыру мүмкін. Жүргізуші ешқандай әрекетпей «тек қана тындайды». Топта ұзақ уақыт пауза болуы мүмкін. Жүргізуші бірақ ешкімді сендірмей және ештеңе түсіндірмеу мүмкін. Ол қатысушылардың сұрақтарынан, талаптарынан қашқақтауы мүмкін. Топта қысымдылық пен белгісіздік пайда болады. Бұл топты басқарудың ең қиын формасы. Мұнда жүргізушіден жоғары кәсібилікті, эмпатикалық тындаудың жеткілікті техникасын меңгеруді, әр қатысушыдан шыққан вербалсыз ақпаратты көру қабілетін, топты қабылдау мен «сезіну» қабілетін білу және топты жалпы басқара алуы керек. Әйтпесе қатысушылар тарқап, не үшін келгендігін, жиналғандарын білмеулері мүмкін. Бірақ берілген форма (техника ретінде) жақсы нәтижеге жеткізуі де мүмкін. Егер, бұл форма техника түрінде қолданылатын болса, онда басында мәселе анықталып алынуы тиіс. Бұндай

форманы сонымен қатар кейбір тақырыптық немесе кәсіби топтарға қолдануға болады, бұл жерде жүргізуші өзіне басынан бастап кеңесші рөлін алады да оған тек қажетті болған кезде ғана назар аударады. Бұл жағдайда топқа еркіндік беріліп, олар проблема мен оның шешу жолдарын таңдайды. Басқарудың басқа қырғы формасы- бұл бағдарламалар, онда топты басқаруды қатаң түрде иректівті стиль қолданылады. Бастаушы тренерге шынайы топтық жұмысты жүргізуі үшін компромисстік форманы қолданған пайдалы. Сабақтың жоспары мен тренингтің құрылымын ұстану және әр уақытта топтың барысын, қатысушылардың көңіл-күйін қарау, қажет болса жұмыстың жоспарланған мазмұнынан ауытқуға, бірақ бастапқы мақсатты ұстану дайын болуы қажет.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:**Тренингтегі тренердің рөліне тоқталу. Тренер рөлдерін жіктеу. Рөлдер ішінде тиімдісін таңдау.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:**тренинг, тренер, басшы, кеңесші, делдал, талдаушы, коментатор, топ мүшесі.

#### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию.Брест,1993.
3. Петрусинский В.В. Игры обучение, тренинг, досуг. М:1994.
- 4.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

### **Тақырып: Тренерге әдістемелік нұсқаулар**

**Мақсаты:** Тренерге берілетін әдістемелік нұсқаулармен таныстыру.

#### **Жоспар:**

- 1.Дәріс даярлау.
- 2.Жекелей және шағын топтардағы жұмысты ұйымдастыру.
- 3.Тренинг мақсаттарын қою.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Тренерге берілетін әдістемелік нұсқаулармен таныстыру жүреді. Жекелей және шағын топтардағы жұмысты ұйымдастыру ерекшеліктерімен таныстырылады.Тренинг мақсаттарын қоюды үйренеді.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:**тренинг, тренер, мақсат, пікірталас, дәріс, қызығушылық.

#### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.

- 2.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию.Брест,1993.
3. Петрусинский В.В. Игры обучение, тренинг, досуг. М:1994.
4. Самаукина А.С. Практический психолог в школе. М:1997.
- 5.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М:1991.

### **Тақырып: Тренингте топтардың қалыптасуы**

Мақсаты: Тренингте топтардың қалыптасуымен таныстыру және тренинг топ туралы түсінік беру.

#### **Жоспар:**

- 1.Тренинг топтың мақсаттары.
- 2.Топтық нормалар.Ролдік позициялар.
- 3.Топтың бірлігі туралы түсінік. Топтағы лидер.
- 4.Тренинг топтарындағы гомогендік және гетерогендік.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Тренинг топтың мақсаттары. Топтық нормалар.Ролдік позициялар.Топтың бірлігі туралы түсінік. Топтағы лидер.Тренинг топтарындағы гомогендік және гетерогендік сұрақтарын жан-жақты ашып көрсету.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:**топтық динамика,топтық динамика түсінігінің негізгі бес элементі.

#### **Тренинг топтың қалыптасу тарихы**

Т – топтың тууы белгілі әлеуметтік психолог Курт Левиннің есімімен байланысты. Ол 1933 жылы Германиядан Америкаға қоныс аударылып, топтық динамика және әлеуметтік әрекет мәселесінен шұғылданды. Осы кезеңде әлеуметтік психологтар алдында көптеген сұрақтар туды. Топтық әдістерімен басқару медицина, педагогикада кеңінен таралды. Топтық қарым-қатынас феномені – ғылыми түсініктемесіз болады. Осыны түсіндіру үшін Левин өмірлік кеңістік- полясы теориясын жасады. Ол мынаны түсіндірді «тіршілік етуші және бірлескен факторлардың жиынтығы – берілген уақыттағы индивидтің мінез-құлқын көрсетеді». Бұл факторлардың жиынтығы жеке адамды, оның психологиялық қоршауын қамтиды, бір тұтас психологиялық поля жасай отырып. 1939 жылы «Әлеуметтік кеңістікте эксперименттер» деген мақаласында Левин бірінші рет «топтық динамика» терминін қолданады, кейінен ол жалпы қолданылатын терминге айналды. Шынын айтқанда Т – топ өз бастауын Левин басшылық жасаған оның әріптестерінің лабораториялық тренинг сабақтарынан алады. Т- топтың пайда болған дәл анық айтуға болады. 1945 жылы АҚШ-та топтық динамиканы оқу орталығы ашылады, онда қоғамдық ғылымдар мамандары, Левин – топтық динамика тренинг жасаушы – қызмет етті.

1946 жылы топаралық қатынас шеберханасының жұмысын ұйымдастырушылар оқыту және бір мезгілде топтың динамиканы зерттеу үшін жаңа әдісті ойластырады. 1947 жылы АҚШ-та Тренингтің ұлттық лабораториясы жасалады, ол қазірде қызмет етуде. Топпен психологиялық жұмыстың көптеген түрлері Т-топтарымен бірге іске асады. Оларды әлеуметтік-психологиялық тренинг түсінігіне біріктіреді.

«Т- топ» термині шет елде қазіргі уақытта кең спектрлі топтарға жатады, олардың мақсаттары әр түрлі. Оларға басқарушылар тренингін, бірлескен мінез-құлыққа қатынасушыларды тәрбиелеу және топта бірлескен қатынасты қалыптастыру, синзетивті топтар жекелей даму және т.б. кіреді.

Шейн мен Бейнес (1965) лабораториялық тренингтің мақсаттары мына аспектілерден тұрады деп, көрсетеді:

1. Психологиялық қорғану барьерлерін төмендету және жекелей дәрежеде сенімсіздікті жою есебінен өзін-өзі тануын дамыту.

2. Топтық қызмет жасауына кедергі келтіретін немесе жеңілдететін шарттарды түсіну.

3. Басқалармен нәтижелі бірлескен әрекет жасау үшін топта бірлескен қатынастың дәрежесіне жету.

4. Ұйымдастырылған топтың, жекелей мәселелерді диагностикалау іскерлігін игеру. Мысалы, топтағы тартысты жағдайды шешуі немесе топтың бірігуін нығайту.

Т- топтың әр түрлі бағыттарын олардың жалпы принциптері мен топтық динамиканың элементтері байланыстырады.

Топтық динамика түсінігіне негізгі бес элемент кіреді:

1. Топтың мақсаты.

2. Топтың нормасы.

3. Топтың құрылымы және лидер мәселесі.

4. Топтың бірлігі.

5. Топтың даму фазалары.

Г.С.Абрамова өзінің еңбегінде мынадай тұлғалық қасиеттердің даму әдістерін көрсетеді:

**Т-топтар** (тренинг-топтар) – адамгершілік қарым-қатынастардың тренингі топтары, алғашқылары 1946 жылы ұйымдасқан болатын. Мұндай топтар «енді және осында» қағидасын ұстанып, лабораторияның ерекше оқытылатындары сияқты назарларын қауіпсіз жерде іс-әрекеттің жаңа түрлерін сынаумен бекітті. Оқытылатын цикл келесі кезеңдерден құрылады: өзін-өзі таныстыру – кері байланыс – тәжірибе өткізу. Ашықтық – мұндай топтағы іс-әрекеттің негізгі аспектісі болып табылады. Т-топтағы адамдар вербалды және вербалсыз түрде басқа адамдарға өз сезімдерін білдіруге тырысып, оқып үйренеді. Қатысушылардың өзара қарым-қатынастарын зерттеу бойынша өзара жұмыс жасауға кіргізу үшін жетекшінің маңызы өте зор, содан кейін жетекшіліктен бас

тарту қажет. Кездесу топтары. Т-топтардан айырмашылығы бұл топтарда топтың динамикасын оқып үйренуге қарғанда, бөлек тұлғаның әлдеқайда тез дамуына бағытталған. Соынмен қатар, олар тұтас сезімге немесе белгілі бір міндетке бағытталған топтарға бөлінеді. Кездесу топтың басты бағыты қарқынды қарым-қатынасты қалыптастыру, әдетте, нақты тақырыптар пікір-сайыс үшін арнайы жоспарланбайды, топтағы қатысушылар тудырған өзара түрлі қарым-қатынастар талқыланады. Жоспарланған жаттығулар мен тәсілдерді жетекші қолданбайды. Ол тұлғада біртіндеп еркіндік пайда болып, қорғаныш кішірейген кезде, психологиялық қауіпсіздік климатын туғызу үшін жауап береді.

**Гештальт-топтары.** Олар психоталдау, экзистенциалдық философия, гештальт-психология және В.Райхтың теориясы негізінде әзірленді. Кездесу топтары мен Т-топтарынан айырмашылығы – жетекшінің зор белсенділігінде. Ол топтық жаттығулардан бастап, ерікті қатысушыға «жағымды орынды» иеленуді ұсынады. Ерікті қатысушы «енді және осында» қағидасын ұстанып және өз санасының мазмұнына жауап беру қажет.

Жетекші ерікті қатысушының іс-әрекеттерін түсіндірмейді, керісінше, оның әңгімесіне еріп, өзіндік сезімдерін түсіну талаптарына көмек көрсетіп жәрдемдеседі. Бұл арқылы жетекші мен ерікті қатысушы «қазіргіні» сезінуге жағдай туғызады. Табысқа жету үшін топтың жетекшісі топ мүшелерінің қажеттіліктеріне сай қазіргі сәттегі гештальт тәжірибелерді шығармашылық түрде тандайды. «Қазіргіні» сезіну ерікті қатысушының не жасап жатқанын, сонымен қатар осы сәтте нені сезініп жатқанына бағытталған зейіні арқылы жүзеге асады. Бұл ым-ишара, жүріс-тұрыс, өз дауысының дыбысы, қолданылатын сөздер, ішкі дененің сезімдері, демалу, ой, қиял және көптеген тағы басқа іс-әрекеттер болу мүмкін. Ең алдымен қарым-қатынастың түрлі вербалсыз элементтеріне көңіл аударылады.

**Психодрама.** Бұл топтық үрдісте адамның ішкі әлемін зерттеуде драмалық импровизация құралдары қолданылады. Психодрамада ең бастысы - өз қалауы бойынша рольдық ойындар ойнау. Психодрамада көптеген қолданылатын терминдер театрмен байланысты болса да, рольдық ойындарға арнайы дайындалу жаттығулары қолданылмайды, актерлік тек кедергі болады. Нақты психодрамалық іс-әрекеттердің субъектісі болатын топтың мүшесі өз өмірінен оқиғаларды бейнелейді («протагонист»). Онымен жұмыс жасағанда, «протагонисттің» өмірінен басқа да маңызды адамдарды бейнелеу үшін, басқа қатысушылар да қосылады. Кейбір топтарда мұндай «көмектесетін "Мен"» маңызы, рольге тез ену үшін арнайы дайындалған маман-актерлер орындайды. Топтың басқа да мүшелері сабақтың қорытынды сәтінде болып жатқан жағдайға өз қатынастырн көрсетеді.

Кездесу топтары мен Т-топтарының психодрама мен гештальт-терапияның айырмашылығы – ең алдымен қатысушылар болып жатқан жағдайға жауапкершілікпен кірісіп, белсенділік танытады, ал топ жетекшісінің

белсенділігі маңызды рөл атқармайды. Яғни, топтағы тренинг және топтық тренинг жайлы сөз қозғауға болады.

Осыдан басқа «лайфспринг» сияқты топтық жұмыс жасаудың түрін айтуға болады, оның мақсаты түрлі тапсырмалардың көмегімен жеткілікті сандық топтағы дербес тиімділікті арттыру, сонымен қатар, В.Эрхардтың ЭСТ-терапиясы. Ол топтың маңыздылығына ерекше көңіл бөлінетін, әрбір қатысушыда бұрын қолданылмаған немесе жай бейтаныс ресурстарды ашуға көмектесетін семинар түрінде өткізіледі.

Ресейдегі әлеуметтік психологияның құзіретін дамуына бағытталған психологияның тәжірибелік топтық саласы «әлеуметтік-психологиялық тренинг» (ӘПТ) атаққа ие болды. Терминнің авторы – М.Форверг. Мұндай төтенше кең ұғыммен түрлі әдіс-тәсілдердің сандық мөлшерін бейнелейді. Отандық психологияда бұл, Г.А.Андрееваның, Н.Н.Богомолованың, А.А.Бодалевтың, Ю.Н.Емельяновтың, А.С.Золотнякованың, Г.А.Ковалевтың, Л.А.Петровскаяның, Т.С.Яценконың және т.б. еңбектерінде нақтылай қарастырылған. Әлеуметтік психологияның топтық психотерапия (Г.Л.Исурина, Б.Д.Карвасарский) және шетел тілін қарқынды оқыту (Г.Л.Китайгородская) сияқты салаларымен байланысты психологиялық ықпалдың мұндай түрлері белсенді түрде әзірленуде. Сонымен қатар, мұндай әдіс жанұялық қатынастарды түзету және жасөспірімдердің бейімделуі тәжірибесінде табысты орынды иеленді. Лабораториялық тәжірибеде және нақты элементтерді өзінде біріктірумен қатар, тұлғалық қасиеттердің даму саласында міндеттердің кең шеңберін шешуге мүмкіндік беретін әлеуметтік-психологиялық тренинг психологиялық ықпалдың тиімді тәсілі болып табылады.

### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений.М.,1983.
- 3.Кьел Рудестам. Групповая психотерапия.

### **Тақырып: Тренинг топтың жұмыс істеу принциптері**

**Мақсаты:** Тренинг топтың жұмыс істеу принциптерімен таныстыру.

#### **Жоспар:**

- 1.Тренинг топтың жұмыс істеу принциптері.
  - а/Қарым-қатынасты диалогтау принципі;
  - ә/үнемі «кері байланыс» принципі;
  - б/өзіндік диагностика принципі;
  - в/Дамудың оптимистік принципі;
  - г/Ақыл-ой және сезімдік сфераны үндестіру принципі;

- д/өз еркімен қатысу принципі;
- е/Топ мүшелерінің тұрақтылығы принципі;
- з/Батыру принципі;
- ж/Оңашаланғандық принципі;
- и/Бос кеңістік принципі.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:**  
Тренинг топтың жұмыс істеу принциптері. Қарым-қатынасты диалогтеу принципі; үнемі «кері байланыс» принципі; өзіндік диагностика принципі; Дамудың оптимистік принципі; Ақыл-ой және сезімдік сфераны үндестіру принципі; және т.б. принциптермен толығырақ таныстыру жүреді.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** кері байланыс, диагностика, диалог, топтық жұмыс, «осында және қазір».

### **Тренинг топтың жұмыс істеу принциптері.**

1. Қарым-қатынасты диалогтау принципі. Топ сабақтарында бір-бірімен қарым-қатынастарында теңдік, қатынасушылардың бір-бірін сыйлауы, құрметтеуі, бір-біріне толық сенімділіктері. Топ мүшелерінің біреуінің немесе бірнешеуінің басыңқы болуынан қарым-қатынастың сипаты диалогтан монологқа өтеді деөзінің негізгі сипатын жоғалтады және бұл тренинг табиғатына керісінше болады.

2. Үнемі «кері байланыс» принципі. Тренинг барысында қатысушының өз әрекеті нәтижесі туралы топтың басқа мүшелерінен хабарды үздіксіз алып отырды. «Кері байланыстың» арқасында адам өзінің мінез-құлқын түзете алады, нәтижесіз қарым-қатынас тәсілдерін жаңа мен алмастырады, оны қоршағандарға әсер ету арқылы тексеру. Топта қатынасушылардың кері байланыс жасауына жағдай жасалуы керек (басқаға оның өзі туралы айту) және кері байланысты алуға да жағдай жасалуы керек (басқалардың өзі туралы айтқанның тыңдау). Осындай кері байланыс дамуды көрсетеді.

3. Өзіндік диагностика принципі қатысушылардың өзін ашуы, өзінің жекелей маңызды мәселелерін осылар арқылы түсіну және қортындылау. Сабақ мазмұнында адамның өзін-өзі тануына көмектесетін жаттығулар бар. Топ мүшесінде өзін әр түрлі жағдайда көретіндей мүмкіншілік болуы керек.

4. Дамудың оптимистік принципі жүргізуші диагностика және белгілі бір психикалық күйді түзету жолдарын көрсетіп қана қоймайды, ол ол тренингке белсенді түрде қатынасады, жағдайды өзгерту үшін түрлі жаттығулар қолданылады. Жүргізуші қатысушылардың өзіндік дамуын бір белгілі бағытқа бұрып, жол көрсетіп отыруы керек.

5. Ақыл-ой және өзіндік сфераны үндестіру принципі. Тренинг үшін бір жағынан үлкен эмоционалды күш сипат, топта өтіп жатқан жағдай қатынасушыларда шын қобалжуларын тудырады. Бұл оларды ашықтыққа итермелейді. Серігіне сенуге, бір-біріне деген қарым-қатынастарының



адамгершілікті болуын тренинг, ақыл-ойды белсендендіреді – жағдайды талдау. Бұндай ақыл-ой әрекетінің негізгі формасы – топтың пікірталас (сабақтың барлығында қолданылады).

6. Өз еркімен қатысу принципі. Бұл барлық тренингте, жекелеген сабақтарда, жаттығуларда ескеріледі. Топ жұмысының барысында өз жеке басында болатын өзгерістерге қатынасушының шынайы ішкі қызығушылығы болуы қажет. Қатынасушыдан еркінен тыс жағымды мағынада өзгерулерді талап етуге болмайды.

7. Топ мүшелерінің тұрақтылығы принципі. Топ мүшелерінің құрамы тұрақты болуы керек. әрбір сабақ сайын жеке адамдардың келуі нәтижені өзгертеді.

Топтың қалыптасу принципі өте негізгі сұрақ болып табылады. Топтарындағы жұмысқа қатысушылардың жас шектерінің ең ыңғайлысы 16-дан 40-қа дейінгі жас аралығы. Жеткіншек шақты да қосуға болады әлеуметтік-психологиялық тренинг тобына, егер жүргізушіде олармен үнемі қатынаста болуына мүмкіншілігі болса, өзіндік бірінші тренинг өткізуді шағын топтардан бастаған дұрыс (10-12 адам), белгілі бір тәжірибе жинақтағаннан кейін топ мүшелерінің санын 30-40-қа дейін жеткізуге болады.

8. Батыру принципі. Сабақтың өткізілетін уақыты жұмыс бастамас бұрын анықталып алынуы керек. Әлеуметтік-психологиялық тренинг өткізудегі тәжірибе мынандай қорытынды жасауға негіз береді: көп уақытты талап ететін жұмыс көп нәтиже береді – батыру – 3-4 сағат, бір сабаққа. Аптасына сабақты бір рет өткізу керек. Егер мүмкіншілік болса, мақсатты «қысылған» сабақтарды 2-3 күнде, интенсивті тренингті күніне 6-7 сағатта өткізуге болады. 24 сағатқа созылатын тренинг-марафондар, оны алдын ала дайындалған қатынасушылармен өткізуге ғана болады.

9. Оңашаланғандық принципі. Қатынасушылардың оларды ешкім тыңдап тұрмағанына толық сенімділігі –сөзсіз талап болып табылады. Егер жүргізушіге сабақты аудио немесе видео жазу жүргізу қажет болса, ол топтың барлық мүшелерінің келісімін алуы керек. Тренинг жаттығуларының көп бөлігі әдейі аудио немесе видео жазылып алуы керек болуы мүмкін, ол келесі сабақтарда қатынасушылардың өздері үшін қажет материал болады. Қандай жағдайда болмасын таспаға жазу топ мүшелерінің келісімі арқылы жүреді.

10. Бос кеңістік принципі. Сабақ өтетін бөлмеде кең қозғалуға дөңгеленіп отырғанға, 3-5 адамнан микротоп құрғанға, жекеленуге жағдай жасалуы керек.

### **Әдебиеттер:**

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

3.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М:1991.

### **Тақырып: Мектептегі педагогикалық тренинг**

**Мақсаты:** Мектептегі педагогикалық тренинг туралы түсінік беру.

**Жоспар:**

- 1.Мектептегі педагогикалық тренингтің принциптері мен мақсаттары.
- 2.Мұғалімдерге психологиялық көмек ұйымдастырудың кезеңдері.

Педагогикалық тренинг - оқыту сапасын арттыруда студенттің білік пен дағдысын қалыптатыру мен жетілдіруді көздейтін жоспарлы бағдарламамен жүргізілетін әр түрлі жаттығулар жүйесі.

Педагогикалық тренингті көбіне студенттің мамандық сапасын, жеке қасиеттерін, өзін - өзі тануын, өзін - өзі жетілдіруін, өзін - өзі белсендіруін білуге, өзін ұжымда, көпшілік ортасында ұстауға, әріптесін тыңдауға, көпшілік алдында шығып сөйлеуге, өз ойын дәлдеп айтуға, басқалардың ойларымен санасуға үйретеді. Сонымен қатар, ұжыммен жұмыс істеуді, ұжымның жетістіктерін бағалауды, кемшіліктерін болдырмауды үйрене отырып, өз білімін жетілдіруге, өз бетінше ізденуге, шығармашылыққа жол ашады. Бұл әсіресе қазіргі кредиттік жүйемен білім беру барысында өте тиімділік көрсетеді.

Өзін - өзі басқаруға дағдылар тренингіне

1. әр түрлі варианттардағы аутогендік жаттығулар,
2. биологиялық кері байланыс тренингі жатады.

Бұл әдістер физиологиялық қызметтерді басқару және бақылау қабілеттерін дамытуға бағытталған, эмоциялық күйін қалыпқа келтіру және психологиялық күштенуді төмендетуге бағытталаған.

Араласушылық тренингіне мінез - құлықтық және әлеуметтік - психологиялық тренингтерінің топтық варианттары жатады. Олар жеке адамның жалпы араласушылық даярлығын жетілдіру және қалыптастыруға бағытталған. Мінез - құлықтық және әлеуметтік - психологиялық тренинг айырмашылықтары шартты. Айырмашылықтың мақсаттарының әр түрлілігі. Мысалы: нерв жүйесі ауыратындар клиникасында «мінез - құлықтық тренинг» жүргізіледі. «Әлеуметтік - психологиялық тренинг» дені сау адамдармен жұмыста жүргізіледі. Әдістердің өткізілуі әр түрлі болса да, бірақ олар міндетті екі компоненттен тұрады:

1. рольдік ойын.
2. топтық пікірталас.

Әлеуметтік - психологиялық тренинг әр түрлі араласушылық іскерліктерінен құралады, қарым - қатынас басында керекті іскерлік (қатынасқа түсу үшін керек), қатынасты үзуге керек, психологиялық дәлелдеу іскерліктері мен дағдылары, белсенді тыңдау, қарым - қатынастағы серігінің жасырын ойын анықтау және т.б.

Жеке адамның дамуын ынталандыратын тренингтер - әр түрлі теориялық негіздері бар және жеке адамның жеке бір қасиетін дамытуға бағытталған тренингтік сабақтар жатады (өзін - өі түсіну, әлеуметтік перцепция дағдылары, мағынаны түйсіну т.б.).

Жеке адам дамуын ынталандыру тренингі

1. динамикалық - психодрамалық топтар.
2. гуманистік - Роджерс кездесу топтары, гештальт бағдарлану, әлеуметтік - психологиялық тренинг
3. когнитивті - өзін - өзі тану, мінез - құлықтық бейімделу стереотиптерін сезіну.

Жеке адам дамуын іске асыратын бағыттардың бірі тақырыптық тренинг, яғни топтың зейінін қандай да бір тақырыпқа шоғырландыру, тақырыптық пікірталас (өмір мәні, кәсіби қызығушылар).

Оқыту тренингтері - мамандыққа керек дағдыларды жетілдіруге бағытталған, онда шешуші фактор - қарым - қатынастық тиімділігі. Мұндай тренинг нақты топтың ұсынысымен қалыптасады. Мысалы: лабораториялық тренинг - психотерапевтер үшін, пациенттермен жұмыс дағдысын жасауға бағытталған. Әдістемелік тренинг - топтармен жұмыс істейтін тренинг - келісім процесі тренингі, басқару персоналдар үшін тренинг.

Әлеуметтік - психологиялық тренинг - практикалық психологияның белсенді әдістері.

Әлеуметтік - психологиялық тренинг әр түрлі әдістемелік формалардан тұрады: видеотренинг, рөлдік оқытулар, баға және өзіндік бағаға топтық талдау, вербальды емес «әдістемелер».

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Мектептегі педагогикалық тренингтің принциптері мен мақсаттары түсіндіру. Мұғалімдерге психологиялық көмек ұйымдастырудың кезеңдерімен таныстыру.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** психолог-мұғалім, педагогикалық рефлексия, ішкі позиция.

**Әдебиеттер:**

- 1.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
2. Петрусинский В.В. Игры обучение, тренинг, досуг. М:1994.
3. Самаукина А.С. Практический психолог в школе. М:1997.
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения М:1997.

## Тақырып: Топты жүргізу психотехникасы

**Мақсаты:** Топты жүргізу психотехникасы туралы түсінік қалыптастыру.

**Жоспар:**

- 1.Топты басқару.
- 2.Топтық сабақ мазмұнын құру.
- 3.Топты психологиялық белсендендіру.

Ең басты назар аудару керек нарсе - ол тренинг топтың құрылуына. Бұл топтық құрылудың екі түрі бар: «құрама» топтық ұйым, яғни мұнда қатысушы мамандар әртүрлі мекеме, ұйымдардан келгендер немесе бір ұжымдағы адамдар қатысады, мысалы бір мектепте жұмыс істейтіндер. Екі түрлі топпен де жүргізілген жұмыс тәжірибесі бойынша, екінші топ тренингтің нәтижесінің тұрақтылығы, келесі бірлескен жұмыстың тиімділігін көтеру, инновациялық технологияларды енгізу жоспары бойынша тиімді болып келеді. Егер тренингке бір мекемеден бір адам қатысатын болса, өз потенциалын ғана жүзеге асыруға тырысады да, онда пайда болған өзгерістер өз мекемесінде қалыптасқан нормалармен және құндылықтармен сәйкес келмей, кәсіби өзін-өзі дамытуы қиынға соғады.

Керісінше, психологиялық тренингке бір мекеменің қызметкерлерінен құрылған топ қатысса, ол өз ұжымында жаналық енгізудің инициаторы және мекемеде өзгерістер енгізуге қабілетті қызметкер бола алады. Сондықтан, қалыптасып қойған кәсіби ұжыммен тренинг жүргізген тиімді. Тренингтік жұмысты ұйымның әкімшілік қызметкерлерінен, басшылармен, директорлармен бастаған жөн.

Бұл жұмыстың мақсаты басшылардың қызметкерлерімен психологиялық жұмыстың жаңа формасын қабылдауына мотивациялар тудыру.

Сабақ өткізілетін орын дыбысты сыртқа шығармайтын және бөтен адам жұмысқа кездейсоқ кедергі келтірмейтін жерде орналасуы керек. Сабақ 10-12 сағатқа созылуы мүмкін болғандықтан, кабинетте кең, ыңғайлы болуы керек және желдетіліп отыруы қажет. Қатысушыларға ыңғайлы және жеңіл орындықтармен қатар, кабинетте үлкен парақтарынмен планшет (жүргізуші оған фломастермен бірдеңе жазуы немесе сурет салуы мүмкін), видеомагнитофон мен теледидар болуы керек. Кабинеттегі кеңістік кең болып, қатысушылардың шеңбері кабинеттің жартысын алып, ал қалған жартысында маттар мен кілем жайылып жатса ыңғайлы болады (медитация немесе денелік терапия жаттығуларын жасағанда ыңғайлы).

Жұмыс барысында бір жарым сағат сайын 10 минут үзіліс жасалады. Екі сағаттық түскі асқа үзіліс болуы да мүмкін.

Тренинг жұмыстарын, топтағы қатысып отырған адамдарың жұмыс орындарында емес, арнайы даярланған мекемеде өткізгені дұрыс. Тренингті қала

сыртындағы санаторияда, пансионаттарда өткізуге болады. Егер де тренинг 5-6 күнге созылса қатысушылар онда тек қана өмір сүріп, тамақтанып қана қоймайды, сонымен қатар дем алып, спортпен айналысады. Марафондық-тренинг уақытында үйге түнеуге бармаған жөн. Үйге кету – теренингтағы атмосферадан және контекстан «құлау» болып табылады. Соның әсерінен топтағы динамика тежелуі мүмкін. Егер қатысушы құпиялық принципті сақтамай топтың болып жатқан нәрселерді үйдегілеріне айтса, топқа зиянын келтіру мүмкін. Тренинг өткізу барсында «сыртқы өмірімен» қарым-қатынасын азайтқан жөн (жұмысына, үй ішіне қоңырау салудан алшақ болған абзал).

Жұмыс өткізілетін мекеме, ешкім кедергі болмайтын орында орналасуы керек. Сабақ 10-12 сағатқа созылуы мүмкін, сол себептен жұмыс жүргізілетін орын кең, ыңғайлы, желдетіп тұрулы керек. Қатысушыларға арналған ыңғайлы креслолар, шеңберде тұрған адамдарға арналған планшеттер, жүргізушінің айтқан сөздерін жазып алу үшін ақ қағазадр, фломастерлер видеомагнитофондар қажет. Жұмыс жүргізілетін орын кең болып, бір жағынды қатысушылар жұмыс жасаса, ал екінші жағында кілем жайылып жатқаны жақсы (ол медитация, денеге бағытталған терапия жаттығуларын жүргізу үшін өте ыңғайлы).

### **Тренингтік бағдарламаның мазмұндық аспектілері**

Тренингтің бағдарламасы өз ара байланысатын үш тематикалық блогтан тұрады.

Бірінші блок қатысушының өзінің жеке ерекшеліктерін және оптимизациялық өзіне деген көңіл бөлінуін сезінуіне бағытталған. Ол тренингке қатысушылардың өзінің ерекшеліктеріне, аландаушылықтарына, ойларына, өзінің үйреншікті қабілеттеріне, өзі туралы пікіріне зейін қойюға бағытталған жаттығулардан тұрады.

Осы этапта жүргізуші алдына мынандай мақсат қояды: тренинг кезінде қатысушылар өздерін айқын айнадан көріп, өз-өздерін бағалап, өз-өздеріне есеп бере алатындай, сонымен қатар айнадан топтағы қатысушылардың пікірін, өздерінің жеке қасиеттерін бағалайтындай жағдай туғызу керек. Мында өзінің ойлауы мен қайғыруының күнделікті рефлексік вербализациясы мүмкіндік туғызады. Осы кезеңде неадекватты өзін қабылдаудағы, әдеттегі стереотипі бұзыла бастайды, бағалау және өзін бағалаудың нығайтылған жүйесі күман туғызады да, аяқ астынан адамның мені ашылады.

Екінші блок қатысушылармен бірге кәсіби жүйедегі әріптестерімен, әкімшілікпен, жанұя мүшелерімен тұлға аралық қатынасқа түсінуде өзін ұғынуға бағытталған. Тұлғаның психологиялық ерешеліктерінің дамуына, әлеуметтік және коммуникативтік ерекшеліктеріне, әдеттегі қарым-қатынас тәсілн түсінуге, тұлғааралық әрекеттесудегі қателеріне талдау жасауға басты назар аударады. Топтағы қатысушылар іскер әріптестерімен жұмыста істейтін ұжым мен, әкімшілікпен іскерлік әрекеттесу және қарым – қатынасқа түсудегі

ережелермен танысады. Бұл мақсатта вербальді емес техникалар, рөлдік ойнадар қызмет атқарады.

Үшінші блок қатысушылар өздерін кәсіби жүйедегі іс –әрекетін, осы жүйеге деген оптимимизайиялық көңіл бөлуін қабылдауға бағытталған. Тренинге қатысушыларға мынандай тапсырмалар беріледі: кино «түсіру»немесе «мылқау» спектакль қою, роман жазу. Мұндай тапсырмаларды орындау – топты ұйымшылдандыру тәсілі және әрбір адамның шығармашылық қабілетін жүзеге асыру ғана емес, сонымен қатар қатысушылардың мінез-құлқындағы өзгерістерді талдауға, олардың маскасын шешіп, өзінің шығармашылық Менін ашуға мүмкіндік беретін диагностикалық тәсіл.

Ойындар тренингте психокоррекциялық мақсаттарда қолданылады. Ескерте кетсек, «психологиялық дамуды коррекциялау» терминінің өзі психотерапевтік іс-әрекеттің негізгі формасы ретінде ең алғаш дефектологияда ауытқулы даму нұсқаларында қолданылған. Ол бала дамуындағы ауытқулар мен жетіспеушіліктерді түзету дегенді білдірді. Кейіннен «коррекция» түсінігін қалыпты психикалық даму аймағында да кеңінен қолданыла бастады. Психокоррекция деп диагностика шегінен шыққан психологтың кез келген практикалық белсенділігін атайтын болды.

Сабақтың дәстүрлі сызбасы. Ол да қатысушыларға өзінің қайталанушылық күшіне ықпал ететін салтқа жатады. Сызба әр түрлі бола береді. Мысалы, мынадай сызбаға сүйенуге болады.

1. Сәлемдесу.

2. Өзін қалай сезінетіндігі туралы сауалнама (қатысушылар лезде «осында және қазір» атмосферасына еніп, өзінің эмоционалдық және физикалық жағдайын, өзінің ойлары мен күтулерін айтып, кейде көрген түстері туралы айтады).

3. Сабақтың жүргізушісіне тақырып ұсыну (кейде ол өткен қадамдар уақытындағы қатысушылар айтқан сұраулардың нәтижесінде туындауы мүмкін).

4. Жүргізушінің астарлы әңгімесі.

5. Разминкалық жаттығулар.

6. Негізгі бөлім ( пассивті сипаттағы жаттығулар қозғалмалы ойындармен жалғасады және көп жағдайда рефлексия мен талдаулармен аяқталады).

7. Сабақты қорытындылау ( қатысушылардың өздерінің актуальды жағдайлары туралы, жасалған жұмыстар туралы ойларын және жүргізушіге ұсыныстарын айтады).

8. Жүргізушіге түйіндеме ойту (қажеттілігі бойынша).

9. Қоштасу.

Қол шапалақтау. Егер топта қандай да бір нәтижелі орындалған жаттығудан кейін, өз ойын ашық, толық, нәтижелі айтқан адамнана кейін қол соғу жалғасатын болса, онда оны да салттар қатарына жатқызуға болады.

## **Медитативті техникалар.**

Тренинг топтарындағы «медитативті» техниканың бәрі медитация болып табылмайды. Медитацияның бастапқы түсінігі – бұл өзіндік Меннің орталығына жақындауға мүмкіндік беретін және осыған орай өз ойларының мазмұнына жауапкершілік алуға мүмкіндік беретін рухани тәжірибелер жүйесі. Шри Бхагаван Раджнеш өзінің «Оранжевая книга» атты кітабында былай деп жазады: «Медитация – бұл іс-ірекет емес, бұл еркінен тыс жағдай. Бұл босаңсу... Медитацияда ешқандай логикалық операциялар мен қорытындылар талап етілмейді, сіз ерекше ештеңе де істемейсіз – сіз тек қана барсыз... Шөпті жерден тартқылап қажеті жоқ – көктем келген соң, шөп өзі-ақ өсіп шығады. Медитация – бұл өмірді бақыламай, өз тәртіптеріңізді орнатпай, өмірдің өз қарапайым жолымен жүруіне мүмкіндік беруіңіз. Игерусіз қарапайым жағдай дегеніміз, осы медитация.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Топты басқару. Топтық сабақ мазмұнын құру. Топты психологиялық белсендендіру.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** топ басқарушысы, топтық жұмыс, психологиялық белсенділік, үзіліс.

## **Әдебиеттер:**

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
2. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М.,1983.
3. Кьел Рудестам. Групповая психотерапия.

## **Тақырып: Тренингтегі пікірталас**

**Мақсаты:** Топтық пікірталас түсінік беру және пікірталас түрлерімен таныстыру.

### **Жоспар:**

1. Топтық пікірталас түсінігі және классификациясы.
2. Пікірталас түрлеріне мінездеме.
3. К.Роджерстің кездесу топтары.

Топтық пікірталас бағытының негізгі үш типін бөліп көрсетуге болады:

1. Кәсіби - тұлғалық бағыт. Бұл пікір-талас типінде топ тұлғаның қиындықтары жөнінде немесе бір қатысушының кәсіби өмірін талдайды. Топ мүшелері берілген проблемаға өз ойларын білдіріп, өз сезімдерін білдіреді де кері байланыс ұсынылады.

2. Тақырыптық бағыт. Талқылау сұрақтармен проблемаларға арналады, оның шешімі барлық топқа қатысты болады. Тақырып жұмыс процесі барысында белсендірілуі немесе алдынала жоспарланып дайындалуы мүмкін.

Кейбір жағдайларда тақырыптық пікірталас алдынала анықталынып алынады.

Бұл жағдайда қатысушыларға берілген тақырып бойынша дайындалуларына мүмкіндік беріледі.

3. Өзара әрекет етуге бағыттылық. Бұл пікірталас типі топтық динамикаға бағытталған, яғни топ мүшелерінің қарым-қатынасы, қатысушылардың өзара реакциялары. Бұл пікірталаста «қазір және осында» принципін ұстанған дұрыс.

Пікірталастың жоғарылығы топтың бірігу деңгейін көтереді, бірақ ол тақырыпты таңдау мен сұрақтың дұрыс қойылуына тікелей байланысты екендігін естен шығармау қажет. Сондықтан да сұрақты дұрыс қою және оны дұрыс жеткізу өте жоғары талапты қажет етеді. Сонымен қатар кейбір жағдайларда қатысушыларды белсендіру үшін шеңбер бойынша барлық топ мүшелерін өз ойларын айтуларын өтінуге болады, бұл барлық топ мүшелерін белсендендіру мүмкіндігін артырады.

Топтық жұмыс өткізудің бір нұсқасы келесідей (топ ішінде барлығы танысқаннан кейін).

Әр топ мүшесіне топ үшін өзекті тақырыпта қысқаша мәліметтермен сөйлеу ұсынылады. Қалған мүшелері тыңдаушы рөлін атқарады, олар мәліметтерді сенімділігіне және қызықтылығына қарай бағалайды. Студент - психологтарға тапсырма ретінде, олар психологияны не үшін оқиды және қандай мақсатпен институтқа түсетіндіктерін әңгімелеу ұсынылады. Сөйлеу уақыты шектеулі, қысқа. Мысалы, бір минут. Көпшілік жағдайларда жаттығу басталмас бұрын барлық топ мүшелері айтатын еш нәрсе жоқ және барлығы бір –бірінің пікірін қайталайтындығына сенімді болады. Бірақ, бұл пікір әдетте теріске шығады. Сонымен қатар, тағы бір мәселе барлық қатысушылар дерлік бір минуттан артық уақыт сөйлейді, ал серіктестері уақыт жайлы айтқанда (жүргізуші әдетте қатысушыларды бөлмейді, ол қатысушылардың белсенділігін, қызығушылығын жоғалтпауға тырысады), олар тағы біраз уақыт сұрап, өзінің топ үшін маңызды ақпараттар сөйлеуші адамның өзі үшін ғана маңызды болып табылады.

Үшінші жағдай, қатысушылар көбінесе бір-бірінің сөзін қайталамайды, ол қайталаған жағдайда түзетулер мен қосымша толықтырып ақпарат береді. Бірақ, бірінші сөйлеген адам оның мәліметтерін қате санап, дауласуы мүмкін.

Осы үш жағдайды топ мүшелеріне айту, ескерту ары қарайғы коммуникативті тренингтің жүруіне септігін тигізеді. Топ мүшелері осы ережелерді ескере отырып, бірін-бірі тыңдауға, өз пікірін нақты жеткізе білуге, сендіруге қызықтыруға тырысады.



Мұндай жаттығудың нәтижесінде: қатысушылар әр адамның ерекшеліктерін және қайталанбайтындығын түсінеді, әр адам өз пікірін қорытындылауға, нақтылауға үйренеді, себебі сөйлер алдында өз ішінен анализ жасап отырады; сөйлеп болған соң өзі босаңсу жағдайында болады; өзінің сенімді пікірінің, баасқаның ойынша қате болу мүмкіндігін сезінеді.

Пікірталастың басқаша түрі, топ ішінде проблемалық мәселе туғызу, проблемалық жағдай жасау. Психолог топ мүшелерін сөйлетуге, олардың белсенділігін оятуға тырысады. Бірақ, пікірталастың жарты сағаттан аспауына тырысу керек. Өзі сөйлей отырып, жүргізуші белсенділік эстафетасын, сөзді басқаға беруге дайын болуы керек. Қатысушылардың ойы басқаға кетсе де, ойын бөлу орынсыз. Мақсат басқада. Мұндай практикалық сабақта пікірталас тақырыбы, мазмұны, әрине мәні бар, бірақ, топ үшін ең маңыздысы пікірталас фактісі.

Сабақ соңындағы нәтиже жүргізушінің пікірталасты ұйымдастыруына тікелей байланысты. Жүргізуші топты ортақ шешімге келу ары қарай жұмыс жүргізуге қажет екендігін ескертеді. Сабақта видеотехниканы қолданған пайдалы. Видеотехниканы қолдану арқылы қызықты әрі тиімді талдау жүргізуге болады.

Пікірталас материалына және оның мүшелерінің сүйене отырып, келесідей фазаларды бөліп көрсетуге болады: бағдарлау, бағалау және қорытынды фаза. Оларға келесі этаптар сай келеді:

1. Пікірталас тақырыбы мен мақсатын анықтау (бағдарлау);
2. Ақпарат жинау (пікірталастың барлық мүшелерінің пікірі, білімі, талдаулары, жаңа идея, ұсыныстары), яғни талқыланып отырған проблема бойынша ақпарат жинау, оны шешу жолдарын іздестіру;
3. Ақпаратты талқылау барысындағы, шешім қабылдау кезіндегі бірлескен баға;
4. Пікірталасты қорытындылау: алынған қорытынды бойынша мақсатқа жету (проблеманы шешу кезеңі).

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Пікірталас дегеніміз не? Тренингті қалай бастау керек. Пікірталасты қалай өткізуге болады. Пікірталасты қалай пайдалануға болады. Пікірталастың түрлері және оларды пайдалану жолдары көрсету.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** пікірталас, тренинг, топ, көзқарас.

### **Әдебиеттер:**

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
2. Петрусинский В.В. Игры обучение, тренинг, досуг. М:1994.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения М:1997.

## Тақырып: Өзара қабылдау және түсіну тренингі

**Мақсаты:** Өзара қабылдау және түсіну тренингі туралы түсінік қалыптастыру.

**Жоспар:**

1. Өзара қабылдау және түсіну тренингі.
2. Өзара түсіністікке жаттығулар.
3. Бір-бірі туралы пікір қалыптастыруға негізделген жаттығулар.
4. Қалжың-жаттығулар.

Тренинг - арнайы ұйымдастырылған қарым - қатынас формасын, онда психологиялық көмек және қолдау, араласушылық дағдыларының қалыптасуы, жеке тұлғаның дамуының ерекшеліктері жайлы сұрақтар шешіледі. Тренинг - қалыптасқан стереотиптерді және жекелей мәселелерді шешеді.

ЭПТ - адамдық потенциалды ашады және ары қарай дамытады, өзінің эмоциялық және сезімдік қалпын вербальдық және вербальдық емес білдіру. Бұнда «тренинг» термині Ю.Н. Емельянованың ойынша, оқытудың әдістерін белгілеу үшін қолданылмауы керек, ал оқыту мен қабілеттіліктің даму әдістерін белгілейді немесе күрделі іс - әрекет түрін игеру, мысалы, оқыту.

ЭПТ тобының міндеті қатынасушылардың өзін - өзінің жекелей амалы арқылы көрсетуіне көмектесу, бұл үшін бірінші кезекте өзін - өзі түсіну және өзін - өзі қабылдауын үйренуі қажет.

Жеке адамның өзін - өзі тәрбиелеуі 5 - негізгі бағытта жүзеге асады.

1. Өзін - өзі қабылдауы арқылы өзін басқалармен салыстыру. Басқа адамды бақылау мен талдауға ыңғайлы қылып қарастырады адам. Біз өзімізге сырт жағымсыздан қараймыз, топтың басқа мүшелерімен қатар қоя отырып.

2. Өзін - өзі қабылдауды басқаның оны қабылдауы арқылы адам өзі жайлы қоршағандардың хабарын пайдаланады. «Кері байланыс» ЭПТ - топтарында «кері байланыс» механизмі үнемі іске асады, ол қоршағандардың оның мінез - құлқы туралы пікірлерін білуге жағдай жасайды.

3. Өз іс - әрекетінің нәтижесі арқылы өзін қабылдау, адам өзінің не істегенін бағалайды, өзіндік баға.

4. Өзінің ішкі күйін бақылау арқылы өзін - өзі қабылдау, адам ойланады, өзімен сөйлеседі, қоршағандармен өзінің эмоциясын, түйсінулерін, ойларын, уайымдарын талқылайды. Осындай принципті айырмашылығы, Тренинг - өзіндік «Меніне» кіру.

5. Өзінің сыртқы бейнесі арқылы өзін - өзі қабылдау, адам өз денесін, өзінің «Менін» қабылдайды.

Т - нің негізгі гуманистік идеясы - адамды қыстамау, зорлық - зомбылық көрсетпеу, оған өзімен - өзі болуына, өзін тауып және жақсы көру, қуанышты өмір сүруге кедергі жасайтын стереотиптерді жеңуге көмектесу.

Т - тің мақсаты - жеке тұлғаны анықтау, жалғастырушы мақсаттары:

1. Қатысушылардың әлеуметтік - психологиялық компенттігін көтеру және қоршағандармен қарым - қатынасын дамытуға жағдай жасау.
2. Қатынасушылардың белсенді әлеуметтік бағытын қалыптастыру және өмірін өзгерту қабілетін дамыту (өзінің және қоршағандардың).
3. Психологиялық мәдениетінің дәрежесін көтеру.

Міндеттер (Жеке міндеттер)

1. Белгілі бір әлеуметтік - психологиялық білімдерді меңгеру.
2. Өзін және басқа адамдарды толық тану қабілетін дамыту.
3. Жекелей ерекшеліктер мен іскерліктердің диагностикасы, түзету жолдары, кедергі келтіретін жағдайларды жою.
4. Адамдар арасындағы қарым - қатынастың жекеленген әдістерін оқу және меңгеру.

**Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:** Топпен жаттығу орындауда жүргізушінің мінез-құлығы. Егер топ жаттығу орындаудан бас тартса. Бақылау және зейінмен байланысты жаттығулар. Зейінін тұрақтандырумен байланысты жаттығуларға назар аудару.

**Тақырыптың негізгі ұғымдары:** өзара қабылдау, өзара түсіністік, қалжың-жаттығулар.

Әдебиеттер:

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
2. Самаукина Н.В. Игры которые играют. Дубна 1996.
3. Петрусинский В.В. Игры обучение, тренинг, досуг. М:1994.
4. Самаукина А.С. Практический психолог в школе. М:1997.
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения М:1997.

### **Тақырып: Психологиялық тренингтің мақсаты**

**Мақсаты:** Психологиялық тренингтің негізгі мақсаттарымен таныстыру. Студенттерде тренинг мақсаттары жөнінде білімдерін қалыптастыру.

Жоспар:

1. Психологиялық тренинг.
2. Тренингтің мақсаттары.

Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек:

Бұл дәрісте психологиялық тренинг түсінігіне анықтама беріледі. Тренинг мақсаттары және оны қалай анықтау жөніндегі білімдерді студенттерге меңгерту.

Тақырыптың негізгі ұғымдары: психологиялық тренинг, мақсат, адам, қарым қатынас, тұлға, қатысушылар.

Психологиялық тренинг дегеніміз– топтық жұмыстың белсенді әдісіне негізделі отырып, психологиялық әсер ету. Тренинг – арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас формасы. Онда психологиялық көмек және қолдау, араласушылық дағдылардың қалыптасуы, жеке тұлғаның дамуының ерекшеліктері туралы сұрақтар шешіледі. Тренинг –қалыптасқан стереотип және жекелей мәселелерді шешеді. Тренинг адамның потенциалын ашады және ары қарай дамытады. «Тренинг» терминін Эмильянованың ойынша оқытудың әдістерін белгілеу үшін қолданбау керек, ол оқыту мен қабілеттіліктердің даму әдістерін белгілейді немесе күрделі іс-әрекет түрін игереді. Тренингте әрбір қатысушылардың міндеті- өз-өзінің жекелей амалы арқылы көрсетуге көмектесу, яғни өзін-өзі түсіну, қабылдауға үйрену.

Адамның өзін-өзі тәрбиелеуі 5 бағытта жүреді:

1. Өзін-өзі қабылдау арқылы өзін басқалармен салыстыру.
2. Өзін –өзі қабылдаудың басқаның оны қабылдауы арқылы жүруі (кері байланыс механизмінің үнемі іске асуы).
3. Өз іс-әрекетінің нәтижесі арқылы өзін қабылдау. Адам өзінің не істегенін бағалайды, өзіндік баға.
4. Өзінің ішкі күйін бақылау арқылы өзін-өзі қабылдау.
5. Өзінің сыртқы бейнесі арқылы өзін қабылдау.

Тренингтің негізгі идеясы адамдарды қыстамау, зорлық көрсетпеу, оған өз-өзімен болуына , өзін-өзі тауып, жақсы көруіне, қуанышты болып жүруіне кедергі жасау стереотипін жоюға көмектеседі.

Тренингтің негізгі мақсаты- жеке тұлғаны анықтау. Жалғастырушы мақсаттар:

1. Қатысушылардың әлеуметтік –психологиялық компетенттілігін көтеру және қоршағандармен қарым- қатынас дамытуға жағдай жасау.
2. Қатысушылардың белсенді әлеуметтік бағытын қалыптастыру және өмірін өзгертуге қабілетін дамыту.
3. Психологиялық мәдениеттің дәрежесін көтеру.

Тренингтің міндеттері:

1. Белгілі бір әлеуметтік –психологиялық білімдерді меңгеру.
2. Өзін және басқа адамдарды толық тану қабілетін дамыту.
3. Жекелей ерекшеліктер мен іскерліктердің диагностикасы.
4. Адамдар арасындағы қарым-қатынастың жекеленген әдістерін оқу жжәне меңгеру.

Тренингке даярлықтың негізгі элементі- болашақ қатысушылармен алғашқы кездесу. Ол екі бөлімнен тұрады:

1. Топтық әңгімелесу өткізіледі, онда кездесудің мақсаты, уақыты, мерзімі туралы айтылады.
2. Сабаққа қатысуға ұйғарған адамдармен жекелеген әңгіме жүргізіледі.

Әңгімелесу кезінде қатысушылардың себебі анықталады.

Әдетте тренинг топтар белгілі бір мәселемен іріктеліп жиналады. Тренингке қатысушы адамдардың кез-келгенінің талабы: «Басқа адамдармен қарым-қатынас әдістерін, құпиялары мен дағдыларына үйрену». Осы мәселелер бойынша Дейл Карнегидің кітаптарында жақсы жазылған.

Анатолий Добрович элеуметтік-психологиялық тренингте былай деген: «Адамдарға қарым-қатынасқа түсіп үйрену үшін... қарым-қатынасқа түсу керек» -кез келген тренингтің басты идеяларының бірін ол осылай тұжырымдаған.

Кез келген тренинг ережелер мен топтың өзара танысуынан басталады. Ережелер әртүрлі болып қалыптасуы мүмкін. Ережелерді топ мүшелерінің өздеріне жазғызуға да болады. Бәрі топ мүшелерінің өз еркінде немесе жүргізуші бірнеше ережелер түрін ұсынуына болады, ал топ мүшелері таңдау жасайды. Ереже бір көрнекі жерге ілінеді.

Танысу. Танысу тренингтің маңызды бөлігі. Кез келген тренинг жұмысы танысудан басталады. Топ бұрын жұмыс істеп, бір- бірін танитын адамдардан жиналған болса да, бірінші сабақ танысуға арналады. Танысу процедурасының көптеген түрлері бар. Әр топ мүшесіне таңдау бойынша кезекпен топқа ақпарат беру ұсынылады:

- аты немесе осы жерде аталғысы келетін есімі немесе бала кезіндегі еркелететін есімі немесе өзіне ұнайтын есімі;
- бәрі шеңбер бойынша өз есімдерін айтады. Әр адам өз атын атамас бұрын айтылған есімдерді қайталайды;
- әр топ мүшесі өз атын атайды, өзінің бір жақсы, бір жаман қасиетін айтады, өзі жайлы айтады.

Жүргізуші топ мүшелерінің жаттығу туралы пікірлерін сұрайды. әркәм өзінің эмоциясын, ішкі сезімін айтады. Пікір айту ерікті түрде беріледі. Жүргізуші ешкімнің сөзін, ойын бөлмеуге тырысады.

Есімінен басқа әр қатысушыға келесі мәліметтерді айтуды ұсынуға болады:

- тренингке қатысты өзінің ойлары мен күтімдері;
- жаттығулармен байланысты өзінің үрей, қорқыныштары;
- қандай да бір өзінің жекелей мінез бітістері;
- қандай да бір жеке құндылықтары;
- хобби.

Кей кезде әр қатысушының сөзінен соң топ оған бірнеше сұрақтар қояды. Ол сұрақтар тақырып бойынша, сұрақ саны бойынша немесе уақыт бойынша шектеледі. Міндетті түрде әркімнің жауап беру және жауап бермеу құқығы жайлы ескерту керек.

### **Әдебиеттер:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.

2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
3. Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
5. И.Куртикова, К.Лаврова, Всеволод ли. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика— М., 2005.

### **Тақырып: Тренингтік сабақтарды тиімді ұйымдастыру әдістері**

**Мақсаты:** Тренингтік сабақтарды ұйымдастырудың әдістерімен таныстыру.

**Жоспар:**

1. Тренинг сабақтарды өткізу және ұйымдастыру.
2. Тренингте қолданылатын негізгі әдіс- тәсілдер.

Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек: тренинг сабақты өткізудің тиімді жолдарына тоқталу. Тренинг барысында қолданылатын әдістерді студенттерге жеткізу.

Тақырыптың негізгі ұғымдары: тренинг, сабақ, әдіс, қарым-қатынас, рөлдік ойындар.

Тренинг – бұл өзін-өзі қалыптастыру мүмкіндіктері және қоғам өміріне енуге қатысты ақпарат ақпаратты беру және алуда жасалатын топтық әдеттегіден тыс әрекет. Адам бойындағы мінез құлықтың айтарлықтай өзгеріске ұшырауы көп жағыдайда жеке түрде емес топтық әрекеттерде айқын көрінеді, сондықтан да мінез құлықта болып жатқан өзгерістерді уақытында анықтап, өзгерту үшін, жаңа мінез қалыптастыру үшін, адам өзін басқалар сыртынан қалай көретіндігін көре алатын болуы керек.

Тренинг сабақтарды жалпы топтағы балалардың психологиялық ерекшеліктерін және олардың арасындағы жиі кездесетін қақтығысуларды зерттеп болғаннан кейін жалпы жұмыс жоспарын құруға болады. Жұмыс жоспарын кезеңдерге бөліп қарастырған ыңғайлы.

1. Диагностикалық – түзету кезеңі.
2. Диагностикалық-аналитикалық кезеңі.

Бұл әдістеменің негізінде тренингтік сабақтарды өткізу жолдары мен мазмұнына даралау, саралау элементтерін енгізуге және сабақтардың тиімділігін білуге мүмкіндік туады.

Тренингтік сабақтардың мазмұндық аспектісін қарастыралық. Бұл тренинг бағдарламасын анықтау болып табылады. Біз ұйымдастырған тренингтік сабақтар 5-6 жастағы балалардың қарым-қатынас дағдылары мен біліктерін жетілдіруге

арналған дағдылар тренингі болып табылады. Бұл психотерапия да, сензитивті тренинг те емес құрылымдық бағдарлама болды. Тренингтік бағдарлама өзара байланысты екі тақырыптық блоктардан құралған.

Балалардың коммуникативтілік дағдылары мен біліктерін дамытуға, өзара әрекеттесу мен қатынасындағы жіберілетін қателіктерді талдауға негізделген. Бұл блок бойынша балалардың вербалды және вербалды емес коммуникациясы қарастырылады. Блок бойынша қойылған мақсатқа жету үшін балалармен сергіту, рөлдік ойындар қолданылады. Ойындар вербалды және вербалды емес құралдарды белсендендіруге бағытталған.

Сергіту ойындарын басқаша қыздыру жаттығулары деп те атайды. Бұл ойындар балаларды топтық іс-әрекетке эмоционалды түрде келтіретін, баптайтын мақсатқа бағытталды. Сергіту ойындары әр сабақтың алдында және соңында 13-15 минуттан өткізіледі. Балалардың ойынын ғана қыздырып қоймай вербалды белсенділіктерін арттыруға мүмкіндік беретін жаттығу түрлері-жаңылтпаштар. Сонымен қатар, сергіту эффектісі үшін қазақтың ұлттық ойындары: «Тауқырайдан», «Бұғнай», «Сыйқырлы таяқ», «Жаңылма», «Тақыл-тұқыл», «Мысық пен тышқан», «Қас-қағым», «Сұрақ- жауаптар», «Қостаймын, қарсымын, толықтырамын» қолданылады.

Сюжеттік ойын тренинг мақсатының негізінде алдын-ала ойластырылып, бүкіл сабақтың жоспарын құруда ескерілді. Сюжеттік ойын типтік коммуникативті ситуацияларды яғни балалардың баршасына дерлік тән жағдайлары талдауға бағытталды. Мұндай ойындарда күрделі коммуникативті ситуациялар моделденді. Әдетте импровизациялық ойынға қарағанда сюжеттік ойынға уақыт көп кетеді. Рөлдік-сюжеттік ойын барысында тренинг жүргізушінің көп кірісе бермеуі тиімді; ойын өздігінен ұйымдасатын болуы керек. Рөлдік ойындар тренингтік жұмыстың сөңғы кездесулерінде ойналады. Себебі балалардың топ ішіндегі қарым-қатынасы интенсивті болып, өздері қарым-қатынас кезінде әр түрлі позициялар, стратегиялар, инициатива коммуникация ережелерін біліп, ситуацияларға талдау жасай алатын кезде ғана ойын тиімді болды. 5-6 жастағы балалардың тренингтік тобында ойналатын сюжеттік ойынға 1-1,5 сағат уақыт керек.

Мүмкіндік болса сюжеттік ойынды тұтастай бейнетаспаға түсірген жөн. Мұндай таспалар талдау жасағанда кейбір ойын сәттеріне қатысты туындайтын даулы жағдайларды қарастыруда аса қолайлы.

Рөлдік-сюжеттік ойындарды сипаттағанда импровизация элементтерінің болмай қалуы мүмкін емес.

Сюжеттік-рөлдік ойындар өзара байланысты позициялардың негізінде жинақталды.

Балалардың қарым – қатынасын жетілдіруге арналған тренингтік сабақтардың базалық әдісі – ойын пікірталас болды. Оның негізінде тренинг жүргізушінің балаларымен, балалардың өзара қарым – қатынасы жатады.

Сондықтан пікірталас контекстінен тісқары қарым – қатынасқа дағдылану мүмкін емес. Балалардың жа ерекшелігі ескеріліп пікірталас ойын формасында өтеді. Басқаша айтқанда пікірталас барысы қарым – қатынасқа ойын арқылы оқытумен сипатталады. Ойын пікірталасының құндылығы оның әрбір баланың өзін өзі көрсетуін талап ете отырып, бір – бірін, ересектерді тыңдауға, әңгіме мазмұнына назар аудару біліктерін дамытып, әңгімені толықтыруға, пікір айтуға, сұрақ қоюға, суырып салушылыққа дағдылануға мүмкіндік беретіндігінде.

Ойын – пікірталасты ұйымдастырудың қажетті шарты – топтың жұмысына психологиялық, эмоциялық қолайлы жағдай жасау. Ойын – пікірталас кезінде балалардың дөңгелене отыруы тиімді әсер береді. Ұялу қасиеттері бар балалардың да топтық пікірталасқа қатынасуы үшін сөз кезекпен дөңгелек бойынша беріледі. Жасқаншақ балаларды да ойын пікірталасқа тарту үшін, асықтырмай, ойлануға уақыт бөлінеді.

Ойын – пікірталасты ұйымдастырып, жүргізу алгоритмі төмендегідей болады:

1. Пікірталас тақырыбы мен мақсатын тұжырымдау.
2. Тақырып бойынша мәлімет жинау: балаларға сұрақтар беріп, пікірін тыңдау барлық балалардың пікірін білу және қысқаша қорытынды жасау.
3. Алынған мәліметтердің ішінен ең мәндісін бөліп көрсету.
4. Жалпы қорытынды жасап, әрбір баланың мақсатқа сәйкес пікірталас жасауда қосқан үлесінің аталып өтілуі.

Ойын – пікірталасқа 30 минут уақыт беріледі. Тренингтік сабақтың мақсатына орай, ойын пікірталас тақырыптары іріктелді.

### **Әдебиеттер:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.
2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
3. Богомоллова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
5. И.Куртикова, К.Лаврова, Всеволод ли. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика— М., 2005.



## Тақырып: Тренингтің негізгі әдіс-тәсілдері

**Мақсаты:** тренингте қолданылатын негізгі әдіс—тәсілдермен таныстыру.

Жоспар:

1. Тренингтің негізгі әдістері.
2. Ойын, пікір—сайыс әдістері.

Тақырыпты оқу барысында негізгі сәттерді бөліп көрсету керек: тренингтің негізгі әдістеріне тоқталу. Топтық пікір—сайыс, ойын, психожаттығу әдістерін студенттерге түсіндіру.

Тақырыптың негізгі ұғымдары: тренинг, ойын, психожаттығу, пікір—сайыс, топ, проективті сурет.

Тренингтің негізгі әдіс-тәсілдері үш үлкен салаға бөлінеді – топтық пікір-сайыс және ойындар. Бейнені жобалау және психожаттығу қосалқылар болап табылады.

**Топтық пікір-сайыс** тренинг әдістерінің негізгісі болып табылады. Талқыланатын пікір-сайыстың мәні негізгі үш мақсат арқылы жүзеге асады, олар: топтық процестерде кенттен пайда болатын жағдайлар топтық ойындарды өткізу нәтижесі ретінде және топтың шеңберде әлеуметтік-психологиялық зерттеулерді жүргізудің нәтижелері ретінде. Сонымен қатар, «...топтың әр қатысушысына топтық үрдістер мен осы топтағы адамдардың оған деген көз-қарасы және топта болған уақыт аралығында өзінде болған белгілі бір нақты психологиялық жағдайды жан-жақты, әрі терең зерттеуге мүмкіндік беріледі» .

В.П.Захаров пен Н.Ю.Хрящева топтағы пікір-сайысты сындарлы және бейсындарлы деп екіге бөледі. Сындарлы пікір-сайыстың іс-әрекеттік нәтижесі келесі қорытындылар арқылы жүзеге асады: өз ой-пікірін айту жағынан қатысушылар тең құқылы; әрқайсысы демографиялық атмосфераны сезінеді; әрбір қатысушы белсенділік көрсетеді; қатысушылар альтруистік және аффилиативті реакциялары басымды болады; бірлесе жұмыс жасау мен өзара қарым-қатынасқа қанағаттану. Топта орындалатын міндеттер әлеуметтік және тұлға аралық мәселелер; тұлғалық мәселелер; ақыл-ой міндеттер мен ұйымдастырушылық-басқарушылық мәселелер пікір-сайыстың пәні болып табылады. Сонымен қатар, кәсіби жағдайда болатын жағдайлар «баллингтік топтар» пікір-сайыстың пәні болуы мүмкін – құлықтық тәрбиенің дамуын диагностикалау үшін қағиданы таңдау жағдайларын талдау. Топтық пікір-сайысты тиімді, әрі табысты өткізу үшін «қарым-қатынас ережелері» сияқты арнайы қағидаларды енгізу қажет. Пікір-сайыс жетекшісінің міндеті бұл қағидаларды түсіндіру мен бұлжытпай жүзеге асыру.

**Ойын әдістері.** Әлеуметтік-психологиялық дайындық тәжірибесінде ойын әдістері операцияндық және рольдік деп екіге бөлінеді. Операцияндық ойындар

(басқарушылық, іскерлі) өмірдегі тұлғалық аспектілерге қарағанда, құралды оқыту аспектісі әлдеқайда басымырақ, формальды және минималды. Мұндай ойындар экономикалық, ұйымдастырушылық және басқа да кәсіби мәселелерді шешу іскерлігін қолдануға бағытталған.

Рольдік ойындар өз қалауына қарай белгілі бір рольді орындауға арналған. К.С.Станиславскийдің актерлік тренинг жүйесінде рольдік ойындарды өткізу тәжірибесі жайлы көптеген пайдалы мағлұмат алуға болады. Бұл текке емес, себебі «...театр рольдік ойындардың бастамасы, символикалық ықпалдың тұжырымдамасы, адам тұлғасының үлгісі және өзін-өзі тануда қолданатын тәсілдер, сонымен қатар, психотерапевтік драматизация және инсценизация, имагопсихотерапия және топтық белсенді әдістердің рольдік варианттары сияқты психологиялық әлеуметтік- тәжірибелік лабораторияның алғашқысы деп есептеуге болады». Психология мен театрдың байланысы Я.Мореноның «психодрама» әдісінде көрсетілген.

Психодрамада қолданатын рольдік ойындар базалық және жағдайлық деп бөлінеді. Базалық рольдық ойындардың әмбебап психологиялық маңызы бар және олардың мазмұнына қарамастан түрлі психологиялық мәселелерде қолдануға болады.

Бұл «өзін-өзі таныстыру», «диалог», «монолог», «дубляж», «рольмен алмасу», «репликалар айту», «рольдерді орындау», «бос зал», «айна» сияқты техникалар. Жағдайлық-рольдік ойында шектеулі негіз бар, олар қарастырылатын мәселелердің ерекше мазмұнымен бір-бірімен тығыз байланысты. Оның мақсаты – сабақ барысында пайда болатын терапевтикалық қажеттіліктерді қанағаттандыру. Н.Н.Богомолованың пікірінше, жағдайлық-рольдік ойындардың мәні қатысушыларға берілген проблемалық жағдайды импровизациялап ойнау болып табылады.

Д.Книппер рольдік ойындарға сәйкес оларды өткізуде мынадай қағидаларды ұсынды: - рольдік ойындар, нақты бейнелеу мен қоршаған ортаның жансыз жақтарына негізделу қажет;

– көрселетін іс-әрекет аутентивті, яғни дұрыс және дәлме-дәл болу керек. Өзінің іс-әрекеттерін еркін көрсетіп, ойынға толығымен қатысып, қатысушы өзінің қиыншылықтарын қазіргі жағдайда болатындай етіп көрсету қажет;

– рольдік ойындарды ойнаған кезде, ішкі үрдістерді драмалық түрде «іштен шығару» және уақытша сипаттардың өзгеруі арқылы ойындағы белгілі бөлімдердің шамасының артуы сияқты таңдаулы фокусировка болу қажет;

– рольдік ойындарда көрсетілетін эпизодтардың өзара байланысы дәйектелінеді. Мұндай қағиданың алғы шарттары ретінде, рольдік ойындар бір эпизодтан басқа эпизодтарға дәйекті көшу арқылы максималды терапевтикалық тиімділік артады және кейбір эпизодтардың өзара байланыстан құралуы болып табылады.

Я.Морено рольдік ойындарды келесідей түрлерге бөледі: импровизациялық ойын – топтағы қатысушылардың қалауы бойынша жүргізіледі және ойынға қатысушылардың қияли мен шынайы ұсыныстарына сәйкес өз бетімен өрбиді; рольдік ойындар әлеуметтік-педагогикалық қызметті орындау ретінде - бірдей рольдік тәртіпке оқыту, рольдерді интеграциялау және рольдік ебедейсіздікті алдын алу (адамның өміріне жаңа рольді енгізу); жағдайлық ойын – қиынға түскен әлеуметтік жағдайларды алдын алу іскерлігін иелену.

**Психожаттығу.** Сөздің көмегінсіз қарым-қатынас жасап, топтың мүшелері өздерін көрсететін қосымша әдісті білдіреді.

Жаттығулар дайындық, пантомимикалық және қорытынды бөлім деп үшке бөлінеді. Дайындық және қорытынды бөлімдер дерективті сипатта болады, ал пантомимикалық бөлімде қатысушылардың қиялы мен өз эмоцияларын көрсетуге еркіндік беріледі.

Дайындық бөлімде үш қызмет көрсетілген: жаттығулық (дененің барлық мүшесімен жаттығу жасау), релаксациялық (психологиялық дистанцияның және қорқыныштың төмендеуі), байланыс (байланыстық элементтерге дайындық, мысалы, сөзсіз сезімдерді түсіну). Бұл бөлімде қарым-қатыс, іс-әрекет және қиял өзара біріктіріледі. Мысалы, әріптесіңнің іс-әрекеттерін айнадай қайталау, мотивациялық секіру мен іс-әрекеттер (мысал ретінде, шұңқырды аттап секіру, көпшілікке жүгіру, қозғалу) жабық көзбен жүру сияқты дайындық жаттығулар болады.

Пантомимикалық бөлім ең негізгі болып табылады. Қатысушылар мұнда жетекші ұсынған тақырыпты өз іс-әрекетімен көрсету керек. Тақырып бір адамға, екі адамға, топтағы бірнеше адамдарға және топқа бірдей ұсынуы мүмкін. Юнова тақырыптарды төрт салаға бөлуді ұсынады, олар: дағдыланған өмірлік жағдайлар; ішкі, сыртқы және жалпы адамдық кикілжіндер; ерекше мәселелер; топтағы интерперсоналдық өзара қарым-қатынастар.

Қорытынды бөлім белсенділік пен сергектік сезімін тудыру керек және басқа да топтың қатысушыларымен етенесіп, өзіндік күшті сезіну.

«Психожаттығу» сөздерінің астарында көптеген жаттығуларды қолдану деп толығымен айтуға болады. Б.Д.Карвасарский психожаттығудың басты ерекшелігі оның негізгі байланыс қарым-қатынастары – қозғағыштық экспрессия арқылы эмоцияларды мимика мен пантомимиканың көмегімен көрсету, сонымен қатар, тапсырылған белгілі-бір тақырып бойынша жағдайларды манипуляциялау деп ойлайды.

Кейде психожаттығудың астарында топтағы әрбір бөлек немесе тұтастай қатысушылардың жағдайын өзгертуге бағытталған жаттығулар жатыр.

Психологиялық жаттығуларды өткізген кезде мынадай жағдайларды ескеру қажет:

– топтағы әрбір қатысушы қалаған жағдайдың өзгеруін ескеріп, жаттығуларды дұрыс таңдау;

– жаттығуды дәлме-дәл және дұрыс орындау алдында жүргізуші мысал ретінде жаттығулардың қалай орындалуын мүмкіндік болғанша көрсетіп, топпен инструктаж жүргізу;

– қатысушылар жаттығулардан әсер алып, максималды қанағаттанған сезімге жеткен кезде жаттығуларды тоқтату қажет;

– орындалған психологиялық жаттығуларды талқылау.

Проективті сурет. Проективті бейненің әдістері қиын вербалды проблемаларды түсіну және шығаруға мүмкіндік береді. Сондай-ақ суреттелген бейнелердің, түстердің және сызықтардың байланысы жалпы топтық қарым-қатынастың негізгі тәсілдері болып табылады. Т.С.Яценконың пікірі бойынша, проективті сурет «...мазмұнның жағдайын түсінуге мүмкіндік беретін қарым-қатынастарды, себептерді, сезімдерді тудыруға және олардың динамикасы мен бағытын ынталандырады. Бейнелеу процестің өзі тұлғалық түстер, ішкі әлемді, кикілжіндерді, проблемаларды және олардағы маңызды жағдайды көрсету мен тудыру сияқты маңызды материалдар жағымды болуы мүмкін».

С.Кратохвил проективті сурет сеансын екі бөлімге бөледі: сурет салу (15-30 мин.) мен пікір-сайыс. Автордың ойынша, әлдеқайда «дұрыс» интерпритацияны іздеуге бейімделу пайдасыз болып келеді. Талқылау болса, қатысушыларға көмек көрсеткен кезде және қатысушылардың жағдайының қалауы бойынша қажетті өзгеруіне алғы шарттарды тудыру кезі топ үшін өте маңызды. Дегенмен, суреттерді талдау үшін кейбір критерийлер әзерленген проективті суреттік тесттердің қажетті саны бар деп айтып кету жөн.

### **Әдебиеттер:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.

2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.

3.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.

4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.

5. И.Куртикова, К.Лаврова, Всеволод ли. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика— М., 2005.

## Тақырып: Тренингті қолданудың тиімділігі

**Мақсаты:** тренингті қолданудың мәнін ашып, студенттерге түсіндіру.

Жоспар:

1. Тренингтің артықшылықтары.
2. Тренердің топқа психологиялық әсер етуі.

Тренинг – бұл ең алдымен арнайы атмосфера болып табылады. Әсерлі, тиімді бапкер тренинг барысында қандай жағдайлардың болатынын және оларды қалай ұйымдастыратынын алдын ала болжамайды. Ол тренинг барысында ғана топтағы атмосфераны сезеді және көреді, оған сәйкес жұмыс жасайды. Мұндай топтағы атмосфераны тудыру іскерлігіне үйрету аса қиын жұмыс. Әдетте, оны суреттеген кезде, «ауыр», «тығыз», «қиын» және тағы сол сияқты метафоралар қолданылады. Атмосфера ұғымына психоэнергетикалық көз-қарасы әлдеқайда жақын болып келеді. Сабақ барысында пайда болған арнайы энергетикалық кеңістікті қастерлеу қажет. Сондықтан тренингтер бөлек бөлмеде өткізіледі, ал кешіккендер немесе немқұрайды

қарайтын қатысушылар энергетиканың күшін жояды.

Тренингтің басында бапкер және қатысушылар өзара қатынасқа арналған жағымды атмосфераны «тудырады», содан соң ол қатысушылардың өздеріне көмектеседі. Тренинг біткен соң, қатысушылар қайтадан сол сабақ өткен бөлмеге барғылары келеді деген көз-қарас қалыптасқан. Мүмкін, алған әсерлері бірнеше уақытқа созылады. Қалай болса да, бапкер психотехникалық жаттығуларды таңдауда «атмосфера» деген ұғымы маңызды орын атқарады. Қиналу арқылы түсіну сияқты ой қалыптасқан. Тренингте атмосфераның маңызды да, айырықша ерекшеліктерінің бірі оның эмоционалдық қанықтылығы болып табылады. Бұл әсерлі тиімділік жасау емес, керісінше, арнайы әдістемелік қағида болып табылады. Ау бастан бері тренинг білімдерді сөз арқылы емес, іс-әрекет арқылы беру үшін арналған деген пікір қалыптасқан. Мысалы, адамға велосипедті тебуді лекция арқылы үйрету мүмкін бе? Ең алдымен адам бұл велосипедке отырып, тебу тәуекелін бастан кешіреді. Бұл арқылы, онда осындай тебу кезінде қиналу сезімін басынан кешіргеннен кейін, білімдер мен іскерлік пайда болады. Ал қиын қарым-қатынас іскерлігі жайлы не айтуға болады? Тренинг – бұл қиналу арқылы түсіну мүмкіндігі деген пікір қалыптасқан.

Егер де бапкер қажетті қиналуды ұйымдастыра алмаса, онда оның сабағына қатысушылар «Дұрыс қарым-қатынас жасау» тақырыбына тек қана ақпарат алады. Болашақта, олар сыртқы ортаға бұл жайды тек сөзбен ғана айтады, ал олармен дұрыс қарым-қатынас жасай алмайды. Қарым-қатынастың тиімсіз тәсілдерінің өзгерістерінде дербес «түзетілген» білімдердің эмоционалды тәжірибесі адамға көмек көрсетуі мүмкін. Бұдан шығатын қорытынды,

тренингтің беймәлім нәтижелері, себебі, қатысушыларда қиналу сезімі қашан болатыны белгісіз.

«Екіжоспарлылық». Тренингке сырттай қарасақ, онда сырттан бақылайтындар онда ешқандай ерекшелікті көрмейді. Бірге отырған адамдар сөйлеседі, ойнайды, содан кейін қайтадан сөйлейді, сосын үндемейді, және т.с.с. Бұл бірнеше күнге созылады. Ал содан кейін ең соңында өздерінің уайым-қайғылары мен психологиялық жаңалықтары туралы айтады! Мүмкін, олар бәрін ойдан шығарды немесе олар алданды?

Мүлдем жоқ, олай емес. Тренингті «сыртынан» тану мүмкін емес, оны бақылайтынға орын жоқ. Осыдан тренингке деген көз-қарас әртүрлі болады, кейбіреулері тренингке қатысты, ал басқалары осы тренингке қатысқандардан алған әсерлерін сұрайды. Кейбіреулердің психотренингке көңілдері толмайды, кейде жағымсыз, сын көзбен қарайды. Бір жағынан оларды түсінуге болады! Егер де тренингке қатысушылар өз ойларымен бөліскен кезде, алған әсерлерін тындасаң төбе шашың тік тұрады. Мысалы – «Алдымен біз шеңберге тұрып, шегіртке жайлы өлең айттық, содан кейін, бір-біріміздің қолымыздан ұстап, би биледік, содан "жылғалар" деп аталатын ойын ойнадық. Осыдан кейін, біреу шеңбердің ортасына тұрды, ал қалғандарымыз оны қолдарымызбен ұстап жоғарыға көтердік». Бұл – шындық, дегенмен, бұл – шындыққа ұқсамайды. Тренингте болған жағдайлар тек психикалық түрде шындықпен жүзеге асады.

Тренинг – бұл топтық пікір-сайыс емес, психожаттығулар мен рольдік ойын да емес. Мұның бәрі қосалқы және де жұмыс метафоралар-үлгілер болып табылады, олардың көмегімен адамның ішкі жандүниесіне ықпал тигізуге болады. Екі тас салушы жайлы тәмсіл сияқты көрінеді. Біреусі кірпіш саламын деді, екіншісі зәулім үй саламын деп жауап берді.

Бапкердің жұмысы ең аз дегені екіжоспарлы болу керек. Бір жағынан қатысушылардың бір-бірімен жаттығулар мен тәсілдер түрінде («кірпіш»)

өзара іс-әрекеттерін тікелей ұйымдастыру болып табылады. Сонымен қатар, бапкер бір уақытта қадағалап және психологиялық деңгейде пайда болатын жағдайларға «ауыстыру» қажет («зәулім үй»). Күрес жарысында сияқты, бұл жаттығулардың екінші жоспарын «ішкі стиль» деп атауға болады.

Тренинг – бұл ғылым және қатысушылардың субъективті шын болатын жағдайында топта белгілі бір оқиғаларды туғызу шеберлігі.

Жоғары деңгейлі белгісіздік. Тренингті тұтастай түрінде кейбір адамдарда белгілі бір өзгерістер болатын жағдаят деп айтуға болады.

Тренингте белгілі бір қатаң жоспар жоқ, оның жүру барысын алдын ала жоспарлау мүмкін емес, ал қатысушылардың алатын әсерлерін жағымды, не жағымсыз болатынын айту қиын. Яғни, тренингтің басқа да ерекшелігі - белгісіздіктің жоғары деңгейі болып табылады (бапкердің мамандығы мұндай жағдайда үлкен шығармашыл деңгейде). Шын мәнісінде, бапкер қатысушылардың санын, олардың жас ерекшеліктерін, білімдері мен жыныстық

жағынан қатынасы, олардың алдыңғы өмірлік тәжірибесі, олардың көкейтесті жағдайы, декларацияланған және жабық ішкі мақсаттар, бөлменің жағдайы, қатысушылардың орналасуы, өзінің дербес көңіл-күйі, және тағы да басқа жағдайларды ескеру қажет. Әрине, белгісіздіктің деңгейін тренингтің міндеттеріне сай жүру барысын өзгертуге болады. Егер де сіз адамдарды жай және стандартты дағдыларға үйреткіңіз келсе, онда сіздің сабағыңызда мұндай белгісіз өзгертулер қажет емес. Бірақ та қатысушылармен терең қатынасқа жүгінсеңіз, онда бұл белгісіздіктің сізге деген көмегі артады. Бапкер өз жоспарын тым міндеттесе, онда қатысушылар оның жоспары дұрыс жүзеге асуда деп оған деген сенімдері арта түседі деген парадокс бар.

«Жасандылық». Сонымен, тренингтегі қарым-қатынас біздің күн сай-ынғы қарым-қатынасымыздан қалай ерекшеленеді? Интенсивтілік, эмоцио-налдық немесе сенімділік те арқылы емес. Тренинг – бұл айрықша ережелер арқылы қарым-қатынас жасау болып табылады. Тек мұндай ережелердің кө-

мегімен топта интенсивті байланыс пайда болады. Әдетте, бапкер сабақ алдында қатысушыларға тренинг – бұл қарым-қатынастың ережелеріндегі кейбір шектеулері бар жағдайлар деген ақпарат береді. Бірақ, қатысушылар олардың қажеттігін түсіну үшін көптеген уақыт өту қажет. Алғашқы уақытта қатысушылар үнемі сабақтарда мұндай ережелерді бұзады .

Бапкердің міндеті - келісім бойынша қойылған шектеулерді орындайтындырарын қадағалау және оларды бақылау болып табылады. Тренингке қойылған міндеттер қатысушыларды психологиялық қауіпсіздікпен қамта-масыз ету үшін арналған. Мынадай шектеулер ең негізгілер болып табылады: тренинг барысында пайда болған жағдайларды ғана талқылауға болады («қа-зіргі уақыт» жайлы); сөйлеген кезде «Біз», не «әр адам» дегеннің орнына тек «Мен» деген есімдікті қолдану (өзінің сөйлеген сөздері мен іс-әрекеттеріне жауап беру жайлы); тактілі іс-әрекет көрсетудің орнына адалдық көрсету («немқұрайды» қарамау, керісінше, зерттеушілік тудыру жайлы). Арнайы ат-мосфера. Себебі тренингке өте тығыз уақыт берілген, негізінде тренинг ша-мамен бір аптаға созылады, бапкерге қатысушылар топта белсенді жұмыс жа-сау үшін өте шапшаң түрде мүмкіндік туғызу керек. Біздің көз-қарасымыз бойынша, тренингте шешуші фактор, бұл қатысушылар өзара ашық қарым-қатынас жасау үшін, ерекше психологиялық климат пайда болу қажет.

«Қатысушылардың қарама-қарсы белсенділігі». Тренингті өткізуде қатысушылардың қалауы және олардың белсенділігі қажетті шарттардың бірі

болып табылады. Кейде: «Сіз өткізетін тренингтің мақсаты қандай?» деп сұрайды. Тренингте мақсат жоқ, ол тек қатысушылардың әрқайсысында өзіндік дербес мақсаты бар. Клиенттің енжарлығы тек хирургта болған кезде жағымды. Тренингтің тиімділігі - бапкер жаттығулардың қандай түрлерін ұсынғанға тәуелді емес, керісінше, ең алдымен қатысушылар осындай жаттығуларды қандай көңіл-күймен жасағанға тәуелді. Мұғалімсіз оқушылар

болмайды (себебі, ол олардан үйренбейді, керісінше, олар одан үйренеді), сол сияқты қатысушысыз бапкер де болмайды. Егер де қатысушылар шынымен де белсенділік көрсетсе, онда жай бір жағдайдан көптеген «психологиялық жаңалықтар» алу мүмкін. Ал егер де алмаса, онда ең дұрыс деген іс-әрекеттер тиімсіз болады.

Мұнда ең маңыздысы, тренингке келгендер әлі де болса, қатысушы бола алмайды. Тренингтің алғашқы сатысында тиімсіз, нәтижесіз нұсқауларды байқауға болады. Бақылаушының «Мен тек бақылап қараймын», пайдаланушы – «Мен бұл жерге тек өзім үшін ғана келдім», ашу-ызадан жеңілдену – «Уақытты жағымды өткізіп, демалғым келеді» сияқты сылбырлы көз-қарасты бір «Маған көмектесіңізші!» деген жағымды сөзге біріктіруге болады.

Бапкер тренинг жағдайында мұндай нұсқаулар қажетсіз болатынын түсіндіру өте маңызды. Олар белсенділік көрсетпесе, өзінде қажетті мақсаттарды байқамаса қатысушы бола алмайды және ешбір нәтижеге жетпейді. Үйрену үшін, ең алдымен үйренуді білу қажет! Тренинг – бұл қатысушылардың іс-әрекеттері. Тренингке деген тағы да бір көз-қарас.

Тренингтің «дөңгелегі». Тренинг, басқа да адамдардың арасында өзара қарым-қатынасы сияқты үш элементтен құралады, олар: бапкер, қатысушылар және бағдарлама. Әрбір жағдайда бапкердің ынтасы, қатысушылардың іс-әрекеттері және тренингтің бағдарламасы бар. Бағдарлама бапкердің өзіне, қатысушылардың тәртіптеріне оның іс-әрекеттеріне байланысты, соны-мен қатар, белгілі бір нақты топқа сәйкес бағдарлама өте икемді болу керек. Мұндай тәсіл арқылы тренингте психологиялық жұмысқа қажетті қуат пайда болады. Егер тренингті дөңгелек ретінде елестетсек, онда оның үш сектор дұрыс бір бағытта айналу қажет. Осыған қоса, біршама мәселелер пайда болуы мүмкін.

#### **Әдебиеттер:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.
2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
3. Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
5. И.Куртикова, К.Лаврова, Всеволод ли. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика— М., 2005.



## Тақырып: Тренингтер – қазіргі таңдағы белсенді оқыту әдістерінің бір түрі

**Мақсаты:** тренингті қолданудың мәнін ашып, студенттерге түсіндіру.

**Жоспар:**

1. Тренингтің түрлері мен сипаттамалары.
2. Фасилитатордың позициясы.

Тренингтер – қазіргі таңдағы белсенді оқыту әдістерінің бір түрі болып табылады. Олар өз құрылымы және мағынасына қарай дәстүрлі оқытуға да, психологиялық кеңес беру мен терапияға да қатысты емес. Кей жағдайда оқытудың бұл түрі «экспериенциалды оқыту» (*ex`erienbe*, ағылшын тілінен аударғанда - өмірлік тәжірибе) деп те айтылып жүр. Ағылшын ғалымдары Баркли мен К. Мейплдің пікірлерінше, оқытудың бұл түрінде білім алушы міндетті түрде ақиқатпен түйісуге мүмкіндік алады [52]. Осы ой-пікірдің негізінде келесі анықтама еріксіз туындайды, яғни *элеуметтік-психологиялық тренинг – бұл өмірлік тәжірибені игеру мақсатында белсенді оқыту, тек топтық қатынаста адамдардың өзара әрекеттесу нәтижесінде жүзеге асуы тиіс*. Педагогикалық әрекетте элеуметтік-психологиялық тренингтер білім беруші және білім алушы субъектілер арасындағы педагогикалық қарым-қатынасты реттеуге көмегін тигізеді.

Элеуметтік-психологиялық тренингтердің сипаттамалары:

1) топтық жұмыс ұстанымдарын сақтау: қатысушылар белсенділігі, серіктестік қатынас, басқалардың көзімен өз мінез-құлқына объективті көзқараспен қарай алу мүмкіндігінің тууы, кері байланыс;

2) топтық жұмыстың белсенді әдістерін қолдану: ойындар және топтық талқылаулар;

3) тұрақты топ мүшелерінің болуын қамтамасыз ету;

4) топ мүшелерінің өзара қарым-қатынастарына баса назар аудару;

5) кеңістікті қамтамасыз ету (тренинг өтетін орынды дұрыс таңдай білу);

6) топ мүшелеріне психологиялық көмек көрсетуге бағытталуы (білім беру үрдісіне бағытталуы міндетті емес);

7) еркін қарым-қатынасқа түсу мүмкіндігін туғызу: интенсивтілігі, эмоционалдығы, ашықтығы, шынайылығы.

Л.А.Петровская [53] психологиялық тренингтегі қарымқатынаста келесі ұстанымдардың қажеттілігін ескертеді:

- «Осында және дәл қазір» - әр жағдай туралы нақты әңгіме жүргізу, жалпыламалыққа және абстрактілікке жол бермеу.

- Ой - пікірлерді жалқы есім тұрғысында айтып үйрену, мыс: «Менің ойымша...», «менің шешімім...» және т.с.с.

- Сөз нақтылығын сақтау, дәйекті сөйлеу.

- Белсенділік таныту.
- Сенімді қарым-қатынас орнату.
- Құпия сақтай білу: тренинг барысындағы қарым-қатынас мазмұнын сыртқа шығармау.

Қарым-қатынас тренингтерінің төмендегідей ерекшеліктері бар:

- біріншіден, қатысушылардың әлеуметтік дамуын ынталандырады, өзін-өзі тануға, рефлексиялық деңгейлерін көтеруге мүмкіндік береді;
- екіншіден, конструктивтік қарым-қатынас дағдыларын қалыптастырады, мінез-құлық моделдерін үйренуге көмегін тигізеді.

Сонымен қатар, осы аталған ерекшеліктермен тұспа-тұс тұлғаның ішкі өзгерістері мен сыртқы өзгерістердің жүруіне әсерін тигізеді. Осы ерекшеліктерге байланысты қарым-қатынас тренингтерінде психологиялық түрлі бағыттағы технологияларды қолдану мүмкіндігі туады. Ресей ғалымдары И.В.Вачков пен С.Д.Дерябо тұлғааралық қатынастар сипаттамасына қарай отырып, тренингтерді төрт парадигмаға бөледі /2004/:

- жаттықтырушы тренингтер;
- үйретуші тренингтер;
- тәрбиелеуші (тәлімгерлік) тренингтер;
- субъектілікті дамытушы тренингтер.

Тренингерінде көбіне келесі мақсаттар қойылады:

1. Адамдармен тиімді және үйлесімді қарым-қатынас негіздерін құруға арналған тұлғааралық өзара әрекеттесудің механизмдерін, тәсілдерін және психологиялық заңдылықтарын үйрену.
2. Тұлғалық даму үрдісіне, шығармашылық потенциалдың жүзеге асуына әрекет ету.
3. Қатысушылардың өзін-өзі сезінуі мен өзін-өзі зерттеу үрдісін дамыту, эмоционалдық бұзылулардың алдын алу.
4. Топ мүшелерінің психологиялық мәселелерін анықтау және шешімін табуға көмек көрсету.
5. Психологиялық саулықтың алдын алу және субъективті өзіндік сезінуін жақсарту.

Қарым-қатынас тренингтеріне негізінде алғашқы мақсат қойылса, алтұлғалық даму тренингтері үшін екінші мақсат сәйкес келеді. 3-5 мақсаттар психотерапевтік және психопрофилактикалық сипатта болып келеді, сонымен қатар қосымша мақсаттар ретінде қойыла береді.

Жалпы қабілеттілікті арттыру барысында жоғарғы жетістіктерге қол жеткізу үшін қажетті шарттардың бірі – психологиялық қолдау және кәсіби икемділіктерін, қызығушылықтарын айқындау, қайсыбір кәсіби қарым-қатынас шеберліктерін меңгерудегі шынайы мүмкіндіктерін анықтау болып табылады.

Ал тренингтің ерекшелігі – негізін қалаушы принциптерінің болуы. Практик-психолог қатысушылармен жұмыс жүргізу барысында осыны ұстануы

қажет. Тренингтің дәстүрлі оқыту әдістерінен (дәріс, семинар, көркем әдебиеттерді оқу) сапа жағынан айырмашылығы ұстанымдардың жүйелі түрде жүзеге асырылуы болып табылады [54].

Тұлғаның қабілетін дамытуда тренингтің беретіні: психологиялық диагностика жасау, психологиялық түзету жұмыстары. Психологиялық диагностика жасау мақсатында, қойылған мақсатпен алынған нәтижелер арасындағы көп факторлы қатынасқа сай кешенді әдістер қолданылады.

Қорытындыларды талдау, түсіндіру психикалық іс-қимыл механизмінің түрлі шарттарына негізделеді. Қорытындысында алынған нәтижелер жүйеге қосылады (мысалы, жан-жақты психологиялық портрет, мінездеме жасалады).

Психологиялық көмек объективті анық ақпарат беруден-ақ басталады, сол сәттен бастап адам өз көңіл-күйін өзі жүйелей бастайды. Байқау диагностикасының тиімділігі үшін тәуекелдік факторлары мен белгілі жастағы дамудың жағымды факторларын білу керек. Кейбір жастық шақта тәуекелдік факторы бейберекет, өмірмен, жағымсыз орта, ештеңеге қызықпаушылық сияқты құбылыстармен бейнеленуі мүмкін. Ал жағымды фактор болып жеке бастық әдет, өзінің-өзіне деген сый құрметі, адамға қажетті жақсы қасиеттер және т.б.

Психологиялық көмек пен түзету психологтың белгілі жастағы психологиялық дамуын еске ала отырып адам жаңына тікелей әсері болып табылады (тілегі, көңіл-күйі, танымы және т.б.) [55].

Психологиялық көмек жеке адамның ішкі қорына, психикалық дамуының заңдылықтары мен механизміне бағытталады.

Бұл зерттеуде практик-психологтарға арналған жеке тұлғаның кешенді дамуына және біржақтылықты жоюға арналған психологиялық тренингтердің мазмұны беріледі. Қарым-қатынас үдерісінің маңыздылығын түсіндіру, кері байланысқа түсуде ақпараттардың түрленуін түсіндіру, тыңдай білу дағдыларын қалыптастыру мақсатында тренингтер топтамасы модулдер бойынша жүргізілді.

Тренингтердің мақсаты:

- қарым-қатынасты түзету және қарым-қатынас жағдайын дамыту (өзара түсіністікке жету, топтағы ақжарқын қарым-қатынас);

- ұмтылысты дамыту, өзін-өзі тану қабілетін, өзін-өзі дамыту жолында мақсат қойып, оны орындау мен жеке тұлға ретінде өсуін дамыту;

- жеке жұмысын ұйымдастыра білу (ой жинақылау машығы, есте сақтау, өзін-өзі бақылау), кез-келген істің табыстылығына бастау (оқу, кәсіби, коммуникативтік);

- психоэмоция өрісінде дамып жетілу (эмоцияны дамыту, рухани қалыптылыққа қол жеткізу және т.б. );

- коммуникациялық дағдыны дамыту, қарым-қатынастың әр түрлі әдіс, тәсілдерін меңгеру;

- қиялды, шығармашылық қабілетті дамыту.

Бұл жұмыста тренингтің мазмұны мен әдістемелік қамтуы ашылған. Жұмыста алдыңғы қатарлы психологиялық жаттығулар, ойындар мен әдістемелерді негізге алып жасалынған. Бұл бағдарлама практик-психологтар мен үздіксіз білім беру жүйесіндегі педагогтарға арналады.

Қазақ практик-психологтарымен жүргізіліп, бейімделген бұл бағдарлама «практик-психолог - тұлға» әрекеттік тәжірибесін дамыта отырып, болашақта «қазақ практик-психологтардың жұмыс орындары мен әлеуметтік-психологиялық орталықтардың бірлескен әрекеттік бағдарламасын» жобалауға мүмкіндік береді.

Практик-психологтардың қабілеттері көп жағдайда басқалармен жақсы қарым-қатынасқа түсу арқылы байқалып, өмірде жоғары жетістікке жетеді, бойына адамгершілік қасиеттерін жинап, оларды реттей бастайды. Ата заманымыздан бері қарым-қатынас жасаудың дұрыс, әдепті жолдарына мән берілген, оған жастарды үйрете білген. Қарым-қатынаста тұлғаның жеке даралық, психологиялық қабілеттері мен адамгершілік сапалары маңызды орын алады. Мұндай қабілеттерді меңгерген адамдар қашанда жағымды бағаланған.

Тілдесу арқылы, өзара қарым-қатынас арқылы бір-біріне ойын жеткізеді, пікір алысады. Өмір тәжірибесі, іс-әрекеті ой-пайымдары дамиды. Өзара қарым-қатынас жасау арқылы бір-бірін түсініп, мінез-құлқындағы ұнамды қасиеттерін қалыптастырады. Кез – келген зерттеу жұмысын жүргізіп, нәтижесін шығару үшін даралық ерекшеліктері мен санасына, оларға талап қоюмен бірге қамқорлық та көрсетіп отыру керек.

Қабілетті тұлғалардың бір-бірімен тілдесіп қарым-қатынас жасауының күрделенуі мен маңызының артуы, мәселені шешіп отыру, олардың көпшілікпен тіл табысып, олармен қарым-қатынас орнату біліктілігіне байланысты.

Топтағы әлеуметтік жағдайды шешу үшін алдымен

- топтағы орнықты моральдің психологиялық ахуалды қалыптастыру;
- қабілетті тұлғаның әлеуметтік жағдайына назар аударып, өзін ұжымда еркін сезініп, саналы білім және өзінің іс-әрекетіне жауапкершілік туғызу;
- қабілетті тұлғалардың психологиялық этикалық ерекшеліктерін нақты білуі;
- шығармашылықпен жұмыс істеуіне, өз білімінің көтеруіне жағдай жасау;
- қатысушылардың өзара сенімділікпен достық, өзара қарым-қатынас жауапкершілігін арттыру. Өз мамандығына деген сүйіспеншілігін арттыру, қалыптастыру.

Осындай топта жұмыс жасау және қатысушылардың көңіл-күйін жақсарту, қоғамдық жұмыстарының жақсы жақтарының одан әрі өріс алуы, қолайлы психологиялық ахуалдың орнығуына жағдай туғызу, олардың өзара қарым-қатынасының артуына әсер етеді.

Тренингтердің міндеті: - қатысушыларды қарым-қатынас жағдаяттарымен таныстыру;

- топта топқа бөліну арқылы жұмыс жасау;
- қатысушыларды белсендіру үшін «қарым-қатынас жағдаяттарын» таңдауды қатысушылардың өздеріне ұсыну;
- машықтардыру формаларын интерактивті түрде жүргізу.

Жалпы тренингтер субъектілер арасында позитивті қарым-қатынасты дамытады. Дұрыс қарым-қатынас субъектілер арасындағы бірін-бірі қабылдай алуы, түсінуі және бағалауына байланысты.

Сонымен бірге, қарым-қатынасқа түсу барысында тренинг модулдерінің тәрбиелік функциясы былайша қамтамасыз етілді:

- тренинг барысында білім субъектілері арасындағы психологиялық байланысы негізінде тәрбиелік қарым-қатынас жүйесін орнату;
- арнайы топтарда оқу әрекетін ойдағыдай қамтамасыз ететін қарым-қатынас жүйесін қалыптастыру;
- жеке адамның тұтастай танымдық бағытталушылығын қалыптастыру;
- тренинг әрекеті процесінде (танымдық, жас ерекшелік, эмоциялық, дидактикалық және этностық, т.б.) психологиялық кедергілерді жеңу;
- қатысушылар ұжымындағы өзара қарым-қатынасты ойдағыдай қалыптастыру.

Алқарым-қатынасты дамыту функциясы былайша жүзеге асырылды:

- тренинг әрекетінде жеке адамның жан-жақты тұтастай дамуының әлеуметтік-психологиялық негізін орнату;
- жеке адамның дамуының қозғаушы күші ретінде көрінетін қарама-қайшылықтың диалектикалық жүйесін орнату;
- жеке адамның өз ойын жасырмай айтуына және өзінше дамуына (өз бетінше білім алуына және өзін-өзі тәрбиеленуіне) ықпал ететін, әрі мүмкіндік беретін психологиялық жағдай орнату;
- жоғарыда жүргізілген психологиялық анықтау жұмыстарына сәйкес, қарым-қатынас процесінде жеке адамның дамуына бөгет жасайтын әлеуметтік психологиялық факторларды (бұйығылық, ұялшақтық, сенімсіздік) меңгеру.

Тренингке қатысушылармен кері байланысты жүзеге асыруда «Тренингтерден алған әсерім» кері байланыс парақтарында мынадай ой-пікірлерді көруге болады:

- неғұрлым қолайлы үйлесімі ортақ, істің табысты болуын және әр адамның тіршіліктегі жан рахатына бөлінуін қамтамасыз етеді;
- А.С.Макаренконың пікірінше, үйрету – білімді қалай болса солай бере салу емес. Бұл аса күрделі адамдық қарым-қатынас;
- аз уақытқа болса да өзің туралы, өз мұқтажың туралы ойлағанды қоя тұрып, басқалар туралы, соның мұқтажы жайлы ойлағаның жөн;
- сенің басқалар туралы нақты ойың, сенің олармен қарым-қатынасың қате болуы мүмкін екендігі есінде болсын, басқалар туралы білмейтініңді білуге тырыс;

- әрбір ойластырған нәрсең ұнамды, тартымды немесе жұрт таңырқайтындай болсын, бақылағыштықты және жоғарыда аталған дағдыларды қалыптастыруға тырыс;

- ынтымақ - адамдар арасындағы қарым-қатынасты нығайтады, ал келіспеушілік оны шиеленістіре түседі, кейде адамдарды бір-біріне дұшпан етеді;

- қарым-қатынасқа қатысушылар бойындағы жағымсыз мінез-құлық ерекшеліктерін үйлесімсіздікті туындатудың баспалдағы деуге болады. Мәселен, қазымырлық, менмендік, тәкәппарлық, ерекше тұйықтық, бейімпаздылық т.б.

Аталмыш қарым-қатынасты дамытушы функцияны жүзеге асырушы дәріскер тұлғасына тоқталып кеткеніміз жөн болар. Себебі, тренингтердің тиімді және жағымды болуының бірден-бір кепілі – тренингті ұйымдастырушы болып табылады. Бұл мамандарды әр елде әртүрлі атайтындығы баршаға белгілі. Мысалы: тренер, фасилитатор, кеңесші, нұсқаушы, тәлімгер, ментор, бағыттаушы және т.б. Дегенмен ғалымдар арасында бұл туралы әлэ бәр шешім қабылданған жоқ десек қателеспейміз. Қазіргі кезде көптеген мамандық аумақтарында фасилитатор деген нұсқаны пайдаланып жүр. Олай болса, осы ұғымды ашып көрелік.

«Фасилитация» термині – қарапайым және белгілі тапсырмаларға қызықтыру деген мағынаны береді, жалпы бірнеше адамдар қатысып отырған жағдайда субъектілердің басым қайтарым әрекеттерін күшейту дегенді білдіреді. Бірқатар шетелдік ғалымдар фасилитаторды тренингке қатысушыларды өзгеруге ынталандырушы деп те түсіндіреді.

Фасилитатордың позициясы одан белгілі бір біліктерді талап етеді. Мысалы:

- тыңдай білу;
- бақылау;
- қадағалау;
- шыдамдылық;
- байқампаздық;
- есте сақтау қабілетінің жоғарылығы;
- қарым-қатынасқа оңай түсуге бейімділігі;
- топтағы барлық адамдар арасында ашық коммуникация орната алу;
- айтылған пікірлер арасындағы айырмашылықтарды ажырата білу;
- талдау және жинақтау жасай білу;
- ұсыныстарды теңестіру;
- дұрыс емес айтылған ой-пікірлерді қатысушы жанына жарақат салмай түзете білу;
- қатысушылармен кері байланыс жасай білу;
- олардың сенімін туғыза білу;
- топ мүшелерінің мотивтерін мадақтай білу;

- толерантты болу және т.б.

Сонымен фасилитатор – тренингтің тиімді және мазмұнды, қызықты өтуіне тікелей жауапты, қатысушылардың пікірлерін оң бағытқа бағыттаушы дәріскер. Яғни, ол тренингке қатысушылар арасындағы психологиялық ахуалға тікелей жауапты, біздің жағдайда – тәжірибеге қатысушылардың қарым-қатынасқа түсу қабілеттіліктерін дамытушы болып табылады.

Сонымен, қабілет - адамның индивидуалды – психологиялық ерекшелігі болып табылады. Зерттеу жұмысымыздың бірінші тарауында қабілеттің табиғаты туралы мәселені қарастырған шетел психолого – педагогикалық ғалымдарының (А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков және т.б) еңбектері қарастырылды. Жалпы қабілеттер мағынасы арнайы қабілеттер дамуының негізі ретінде зерттеулер (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн), қабілетті дамытудың жалпы заңдылықтарын (А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, Н.С. Лейтес, Р. Стенберг және т.б.), қабілетті зерттеудің әдістері (А. Бине, Дж. Гилфорд, Л. Термен, П. Торренс және т.б.) қарастырған.

Ал отандық педагог-психологтардан М.А. Құдайқұлов, А.Р. Мандыкаева осы тақырыпта зерттеу жұмыстарын жүргізген.

Қазіргі оқыту технологиялары мұғалімнің дайын білімді баяндауымен байланысты. Оқушылардың танымдық білімі мен білігін қалыптастыру мақсаты арнайы үш әдістемелік ұсыныс жүйесінің негізінде ұйымдастырылуы тиіс: жаңа білім беруге дайындық, жаңа білім беру және жаңа білімді бекіту. Бұл ұсыныстар оқытудың әдіс-тәсілдерін құралдары мен түрлерін жетілдіру, қазіргі технологияларды қолдану арқылы жүзеге асырылуы тиіс.

### **Әдебиеттер:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.
2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 3.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага:1981.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
5. И.Куртикова, К.Лаврова, Всеволод ли. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика— М., 2005.

## **Екінші бөлім**

### **Өзіндік сананы қалыптастыруға бағытталған тренингтер топтамасы**



## 1-тренинг

### Тұлғаның танымдық қабілеттерін арттырудың жолдары мен әдістері

**Мақсаты:** білім көтерушінің танымдық қабілетін арттыру 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. *Диагностикалық - бағдарлы кезең.*

2. *Негізгі кезең.*

3. *Қорытынды кезең*

#### **1. 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, «көрдіндер 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?

5 – жаттығу. *«Жиырма «Мен»*

Бұл жаттығу қатысушыларды анықтау мақсатында таптырмайтын құрал десек болады. Тәжірибеде жиі қолданылатын бұл жаттығу топтағы сенімділік пен ашық қатынас аурасын дамытуға өте қажет. Жаттығуды жүргізу үшін әрбір қатысушыға қағаз, қалам таратылуы тиіс.

Жаттығудың шарты бойынша әр қатысушы өзі «Мен кімін?» «Мен қандаймын?» сұрақтарына жиырма рет жауап жазулары тиіс. Барлық сөз, теңеу, қасиет, сапа және т.б. «Мен...» есімдігінен басталуы тиіс. Жазып болған соң, қағазды кеудеге қыстырып, бөлмеде ары-бері жүрген топ мүшелеріне жақындап, олардың қағаздарын мұқият оқып шығу қажет. Айғайлап, дауыстап оқуға тиым салынады. Ойын бастаушы «Тоқта» деп айтқанда, сол сәтте сөйлесіп тұрған топ мүшесімен жазулар туралы сөйлесуге болады.

Егер топ мүшелеріне түгел оқытқыңыз келмесе, таңдаулы түрде оқытуыңызға болады.

6 – жаттығу. *«Жақсы ма, жаман ба?»*

Қатысушылардың бір-бірін оңай есте сақтауына көмектесетін жаттығу. Әрбір қатысушы өз есімін айта отырып, соған қоса өз қимылын жасауы тиіс. Қалған қатысушылар оның айтқаны мен қозғалысын қайталаулары қажет. Жаттығу бірлесіп орындауға өте көңілді. Бұл жаттығуды бірнеше сағат отырып шаршай бастаған кезде ұйымдастырса, тыңдаушылар үшін сергіту сәтінің де қызметін атқарады.

7 – жаттығу. «Жақсы ма, жаман ба?»

Жүргізуші қандай да бір сапаны немесе қасиетті таңдап алуы тиіс. Бұл сапа осы топ мүшелерінде көбірек көрініс бергені жөн. Сол қасиет бойынша әрбір қатысушы өз ойын айтып шығуы тиіс: «менің ойымша бұл қасиет жақсы, себебі...» «менің ойымша бұл қасиет жаман, себебі...»

Топ мүшелері қасиеттің жақсы – жаман жақтарын іздеу барысында көмектесіп тұрғаны, бағыттап отырғаны жөн. Осы жаттығу арқылы әр қатысушы адамның бойында болатын әр түрлі қасиет – сапаларға өзіндік баға беруге машықтанады, әрі өзін - өзі тәрбиелеуге мүмкіндік алады.

8 – жаттығу. «Өз суретімді саламын»

Жаттығудың шарты бойынша қатысушыларға қағаз, түрлі-түсті қағаздар, фломастер, қарындаш, қалам, түрлі-түсті борлар таратылуы қажет.

Топ мүшелері өз суреттерін өздерін қандай кейіпте көргісі келсе, сол бейнеде салуы тиіс. Суреттер сан алуын формада болады: өсімдік, жануар, зат, схема, түс, коллаж және т.б. сурет салуды аяқтаған соң әрбір қатысушы өз суреті бойынша ойын ортаға салғаны жөн.

Қатысушылардың салған суреттерін сөзбен мадақтап, көтермелеп, әрқайсысының өз ерекшелігі бар екендігін айтып отыру тиіс.

9 – жаттығу. «Комплимент»

Бұл жаттығуда топ екіге бөлінеді. Екі топ (ішкі және сыртқы шеңбер) құрып, бір-біріне қарама-қарсы тұруы тиіс. Ішкі шеңберде тұрған қатысушы: «маған сенің ... ұнайды» деп сыртқы шеңберде тұрған қарсыласына айтуы тиіс. Сыртқы топтағы қатысушы оған «иә, мен шындығында да сондаймын...» деп жауап қайтаруы тиіс. Бұдан соң қатысушылар ролдермен ауысады. Жүргізуші айтылған нәрсенің бәрі шын көңілден болғанын ескертуі тиіс. Аяқталған соң рефлексиялық жұмыстар жүргізіледі:

- Қандай сезімде болдыңыздар?
- Не қиындық келтірді?
- Жақсы сөзге жақсы сөзбен жауап қайтарған қиын ба?
- Комплимент айтқан жақсы ма, жоқ естіген жақсы ма?

10 – жаттығу. «Біз қандаймыз»

Топ мүшелері шеңберге отырғызылып, бір парақ қағаздан таратылып беріледі. Қатысушылар парақтың бас жағына өз есімдерін жазып, парақты тігінен екі бөлікке бөлулері тиіс. Сол жақ бөлікті «+», оң жақ бөлікті «-» таңбасымен белгілейді. «+» таңбасының астына жақсы көретін түсін, жыл мезгілін, жеміс-жидегін, кітабын яғни, өзіне ұнайтын нәрселерді тіркейді де, «-» таңбасының астына өзіне ұнамайтын нәрселерді тіркеп жазады.

Кеңес беруші басқа топ мүшелерімен бірге тапсырмаларды орындауы қажет. Тапсырма оындалып біткен соң, талқылау жұмыстары жүргізіледі.

11 – жаттығу. «*Оңай жолдар тығырыққа тіреді?*»

Аталмыш жаттығуды қорытындылау мақсатында жүргізуге болады. Топ мүшелерінің бір-бірін анықтау жиілігін білуге қолайлы жаттығу болып табылады.

Жұмыс барысына 10 минут беріледі. Қатысушыларға жауап бланкі таратылып беріледі. Топ мүшелері әрбір қатысушының өзі туралы айтқан ақпараттарын қайта жаңғыртып жазулары қажет.

*Жауап-бланкі:*

№	Қатысушының тренингтік есімі	Өзі туралы ақпараты	Менің ол туралы ақпаратым, ойым

12-жаттығу. «*Күн нұрындағы менің суретім*»

«Қағаздың дәл ортасына күн шеңберін сызып шығыңыз. Күннің ортасына өз есіміңізді жазыңыз немесе өз суретіңізді салыңыз. Күннің нұрларының орнына өзіңіздің бойыңыздағы жақсы қасиеттеріңізді жазып шығарыңыздар. Күн нұрларының көп болғаны өзіңізге жақсы. Бұл: неліктен мен құрметтеуге лайықпын? сұрағының дәлме-дәл жауабы.»

13-жаттығу. «*Өзіме хат*»

Бұл тренингтің негізгі кезеңіндегі ең соңғы жаттығу болғандықтан мақсаты барлық жасалған жұмыстардың қорытындысын жасау. Басқаша айтсақ, бұл тренингтен мен не алдым, өзім жайлы не айта аламын, қандай ой-түйіндер жасадым сияқты мәселелерге тоқталу. Жұмыс әр адамның өзіне хат жазуы формасында ұйымдастырылады. Жазылғандарды кіші топтарда оқуға да болады. Әрине ол әр адамның өз қалаулары бойынша жасалады.

## 2-тренинг

### Тұлғаның өзін-өзі тану қабілетін анықтау және дамыту

**Мақсаты:** Тұлғаның өзін-өзі тану қабілетін дамыту, өзіне-өзі баға беруге қалыптастыру, басқалармен санаса білуге үйрету.

Төмендегі ұсынылып отырған жаттығулар тұлғаның мына сапаларының дамуына ықпал етеді: *сенім, қатынас, шыдамдылық, шыншылдық және сыпайылық, өзіндік дербестік.*

#### *СЕНІМ.*

1-жаттығу. *«Зағип және бағыттаушы»*

Бұл классикалық ойынды барлық жастағы топтармен өткізуге болады. Бұл жаттығу топ мүшелерінің бір-біріне деген сенімдерінің деңгейін анықтауға көмектеседі.

Топ мүшелері екі-екіден жұптарға бөлінеді. Біреуінің көзі байланады, екіншісі соны бағыттаушы рөлін атқарады. Сөйлеуге болмайды.

Жаттығуды орындап болған соң, қатысушылар рөлдерімен алмасады.

Ойын аяқталған соң рефлексиялық жұмыстар жүргізіледі:

«Зағиптың» рөлінде болғанда өзіңді қалай сезіндің?

- Бағыттаушы сізді қалай алып жүрді?
- Бағыттаушының рөлі ұнады ма?
- Жұптауыңыздың сеніміне кіру үшін қандай әрекет жасадың?
- Сізді алып жүрген ұнады ма жоқ, әлде сіздің басқаны алып жүргеніңіз ұнады ма?

2-жаттығу. *«Сенбеу - сену» мүсінің жасау*

Топ мүшелерінің арасынан бір қатысушы таңдап алынады. Екінші бір қатысушы скульптордың рөлін атқарады да, «сенбеу» мүсінің жасайды. Бұл мүсіннің қандай сапаларына қарап отырып, оның сенімсіздікке жасалғандығын анықтауға болатыны талқыланады. «Сену» мүсініне қалай айналдыруға болады? Деген сияқты сұрақтар қоя отырып, мүсінді ауыстыруға болады.

3-жаттығу. *«Сенім өлшемі»*

Қатысушылар ойдан жасалған «сенімсіздік пен сенімділік» аталатын координата түзуінің бойынан, өз қалаған жерлерінен орын тауып тұрулары тапсырылады. Координата түзуінің шеткі нүктелерінде тұрған қатысушылар өз әсерлерін ортаға салулары тиіс. Қалған қатысушылар оларға көмек ретінде өз ойларын ортаға салғаны жөн. Қорытындылау мақсатында мақал-мәтелдер, ертегілерді пайдалануға болады.

#### ҚАТЫНАС.

1-жаттығу. *«Қол алысу»*

«Қазір біз бөлме ішінде ары-бері жүреміз. Мақсатымыз қатысушылардың қолын көбірек қысып үлгеруіміз қажет. Әрбір қатысушы осы уақыт ішінде қанша адамның қолын қысып үлгергенімізді санаймыз». Жаттығуға 2-5 минут уақытқа жүргізіледі. Психолог кімнің өзі барып қол алғанын, ал кім біреудің қол күтіп тұра бергені секілді сәттерде бақылап үлгеруі қажет.

2-жаттығу. *«Көз түйістіру»*

Қатысушыларға бөлме ішіндегі өз құрбыларының көздерінің түстерін есте сақтау тапсырылады. Бұдан соң тез арада қатысушылар көз түстерінің «қоюлануына» қарай қатарға тұру қажет. Қатысушылардың көздерінің түстерін айтып бере алулары тиіс.

3-жаттығу. *«Алақан»*

Жаттығу жұп-жұппен жүргізіледі. Жұптар алақандарымен шапалақтай отырып, максималды жылдамдыққа жету керек. Сөйлеуге болмайды. Қателескен жұптар қарсыласын ауыстыруы тиіс. (алақанмен шапалақтап ойнағанда жалықпай, ұзақ уақыт қарым-қатынасқа түскен кезде де өзін жақсы, еркін ұстай алады).

**ШЫДАМДЫЛЫҚ**

1-жаттығу. *«Тынысты ұстау»*

Шыдамдылыққа арналған жаттығулардың алдында жүргізуге қажет. Белсендіру үшін-тыныс алу, тыныс шығару-тыныштандырады. 3-5 минут шұғылдануға болады.

2-жаттығу. *«Досымның қолы»*

Қатысушылар шеңберге арқаларымен отырады. Көздерін жабулары қажет. Жүргізуші ақырын барып өзі қалаған бір қатысушының иығына қолын қоюы қажет. Қалған қатысушылар оның кім екенін табуы тиіс. Оны тапқанша шыдамдылық таныту кім болса соның қолынан келе бермейді.

3 - жаттығу *«Кім жылдам?»*

Қатысушыларға кім шыдамдылық жайлы мақал-мәтел көп біледі? Қатысушылардың белсендіктерін, жылдамдылықтарын бақылауға мүмкіндік те береді.

**ШЫНЫШЫЛДЫҚ ЖӘНЕ СЫПАЙЫЛЫҚ.**

1-жаттығу. *«Өтірікшілері мен шыншылдар қаласы»*

Топ 3-4 топшаларға бөлінеді. Екі топ өтірікшілер мен шыншылдар қаласының тұрғындарын сипаттауы қажет те, ал қалған топтар олардың жасырып

отырғанын табуы қажет. Не жасырып отырғанын табу үшін сұрақтар қоюларына болады.

Ойын аяқталғаннан кейін талқылау жүргізілуі қажет

## 2-жаттығу «Қырық өтірік»

Топтағы оқушылар өз еріктерімен қатыса берулеріне болады. Тазша баланың жолымен өзі қиыстырған өтірік әңгімені басқа тыңдаушыларға жеткізу керек. Әңгіме арасында бірде бір шын оқиғаны қосуға болмайды. Жаттығу аяқталғаннан кейін міндетті түрде өтірік айту қиынға соқты ма, әлде оңай болды ма деген тақырыпта талқылау жүргізу қажет.

Қорытынды кезеңнің мақсаты тренинг барысы бойында қатысушылардың алған тәжірибелерін жинақтау, өзі туралы ойларын бекіту болып табылады .

Әңгімені барысында мына сұрақтарды қамтуға болады:

- сабақ барысында өзіңізге деген көзқарасың өзгерді ме?
- өзіңіз туралы жаңалық аштыңыз ба?
- басқалар жайлы не біле алдыңыз?
- не ұнады?
- не қиындық туғызды?

Қорытынды кезеңінде әр түрлі жаттығулар арқылы рефлепрактикум ұйымдастырылады. Мысалы: 1-жаттығу. «Мен - ескі, мен – жаңа»

Қажетті материалдар: сурет салуға арналған қағаз немесе картон, ескі журналдар жинағы, қайшы, желім, фломастерлер.

Топ екіге бөлініп, бірі – «менің ескі өмірім», ал екіншісі – «менің қазіргі өмірім» тақырыбында коллаж жасайды. Коллаж жасау аяқталғаннан соң, жалпы талқылау жұмысы жүргізілуі тиіс.

### 3-тренинг

#### Тұлғаның жеке даралық қасиеттері мен өзін-өзі белсендіру тренингі

Психологиялық тренингтің ең маңызды мәселесі — өзінің жеке даралық қасиеттері арқылы тұлғаның өзін-өзі ашуына көмек береді. Ал, ол үшін ең бастапқы жағдайда адам өзін жеке тұлға ретінде қабылдап және түсіне білуге үйренуі қажет.

Тренингтердің жағымды нәтижелі болуына жаттықтырушыға бірнеше талаптар қойылады:

- қоршаған жағдай туралы мағлұмат;
- қатысушылар саны қаншалықты үлкен;
- бөлме көлемі қандай;
- бөлме жаңғырығы, акустикасы қатысушыларға түгелдей естіледі ме;
- жаттығудың негізгі құрылымы қандай;
- қандай оқу құралдары қолданылмайды;
- жаттықтырушы бөлменің қай бұрышында тұрады;
- плакат, тезис, резюмелер қолданылады ма;
- орындықтар қалай орналасқан;
- бөлмеде сағат бөлу қажет пе;

Психологтың қолайлы нәтиже алу мен ықпал ету қабілетін орнату үшін жүргізілетін тренингтің жалпы мақсаты төмендегі міндеттерді шешеді:

- білімдерді толық меңгеру;
- жаңаны үйрену мен тапсырманы орындау барысында және топтық қарым-қатынас өрісінде ептілік пен дағдыны қалыптастыру;
- табысты бірлескен іс-әрекет орнатуды дамыту;
- өзін-өзі және басқа адамдарды танудың толық және тепе-теңдік мүмкіндіктерін дамыту.

Әрбір бөлімнің құрылымында біз материалды зерттейтін ортақ игеру логикасын және тұлғалардың өзіндік бақылауы мен бағалауын қалыптастыруда төменгі аспектілері жүзеге асырылды:

- Мен қандаймын?
- Мен не істей аламын және осыны қалай қолдану керек?
- Менде жоқ қасиеттерді мен қалай дамытуым және икемдеуім керек?

Әрбір сабақтың құрылымында біз жұмыстың негізгі кезеңдерін ерекшелейміз.

- Сәлем беру рәсімі;
- Жаттығу тапсырмалары;
- Үй жұмысы, өткен сабақтың рефлексиясы;
- Тапсырманың негізгі құрылымы



- Өткен сабақтың рефлексиясы
- Қоштасу рәсімі

Бұл жастағы тұлғалармен осы тектес жұмыстар аптасына 1-2 рет өтеді. Тренинг ұзақтығы – 1 сағаттан 3 сағатқа дейін.

Қасытушылармен жүргізілетін дамыту-түзету жұмыстарының құрылымында келесі бөлімдер ерекшеленеді:

**Кіріспе бөлімі.** Оның басты мақсаты қатысушыларды тапсырмалармен жұмыс түрімен, топтың бірігуімен, ондағы жағымды атмосферамен, жеке анализдың алғашқы түрін қалыптастыру және өзін-өзі оқу барысында субъект ретінде тануын қалыптастыру.

**«Танымдық үрдісі» бөлімі.** Оның мақсаты есте сақтау, зейін, ойлау, қабылдау процестерінің ерекшеліктерін дамыту. Сонымен психологиялық тапсырмалар арқылы осы танымдық белсенділіктің дамуына, шығармашылық қабілеттің қалыптасуына ықпал ету түрлерін анықтауға көмектеседі.

**«Назар аудару» бөлімі.** Бұл бөлімде қатысушылардың назарын ортақ мәселені бірге шешуге, бірін бірі қабылдау мен тыңдау ерекшеліктерін қалыптастыруға бағыттайтын түрді игеру.

**«Нейропсихологиялық ерекшеліктер» бөлімі** мидың доминанттық бөлімімен тығыз байланыстың танымдық аспектілері қарастырылады.

Білім беру орындарындағы оқыту ісінде теориялық даярлық, қоғамдық, педагогикалық және арнайы ғылымдардағы меңгеру психолог мамандарының қызметімен үйлестіре жүргізіледі, ал оны ұйымдастырудың негізгі формасы – тренинг екені дәлел. Тұлғаның жаңа ортаға енуі, құрбыларымен дұрыс қарым-қатынас жасай алуы дұрыс ұйымдастырылған топтық жұмыстарға байланысты.

Тренинг мақсаты – адамды нақты тапсырманы орындауға қажетті білім, шеберлік және бағытпен қамтамасыз ету. Тренингте өзгеріс, нәтиже бірден көрінеді. Осы міндеттерді шешу кезінде ұйымдастырылатын тренинг теңдігі түрлері де ерекшеленеді. Рольдік тренинг, видеотренинг, қарым-қатынас тренингі, іскерлік қарым-қатынас тренингі, мәдениетаралық өзара әрекет және т.б. Тренингтер белгілі бір ортадағы мәселелер мен қиындықтарды түзету, өзін-өзі шығармашылық тұрғыда дамытуға, тұлғаның әлеуметтік ортада өзіндік реттелуіне мүмкіндік болатын қажетті жағдайды туғызуға көмектеседі. Тренинг принципіне жататындар:

1. Белсенділік принципі.
2. Зерттеу және шығармашылық қатынасындағы принцип.
3. Мінез құлық объективтілік принципі.
4. Қарым-қатынаста субъект, субъектілік принципі.
5. Шындық принципі.
6. Қазір, осы жерде принципі.

«Адам табиғаттың қызық қасиеттерінің бірі оның айналадағы адамдар көзқарасындағы өз бейнесін ойлауға ұмтылғандығы. Кейбіреулер қиналса да соңына дейін ойнап шығады» — деп Ф.Искандер тұжырымдағанындай әлеуметтік – психологиялық тренингтің басты жоспары – ұйымдастырылған іс-әрекетті соңына дейін жеткізу болып табылатынында. Тренинг барысында жеке бастың дамуы туралы мәселелер нәтижелі шешіледі және коммуникативті дағдылар жемісті қалыптастырылады. Сабак, оқу процесінде ұйымдастырылған әлеуметтік – психологиялық тренингтер білімгерлердің қарым-қатынастары жақсартады, өздерін белсенді қатысушы және басқаларға әсер етуші жағдайда сезінеді, топтың толық сеніміне кіреді. Әр бір бастаған іс-әрекеттінің толық аяқталуын қадағалайды. Ең бастысы – басқаларға өзінің ойы мен сезімін, уайымы мен күдіктенуін сенуге қорықпайды. Кейбір тренингтерді арнайы жоспарланған адамдарға ғана емес, отбасы мүшелеріне, достары және жолдастарға да жүргізуге болады. Тренинг арқылы жақын адамдардың адамдық қасиеттерін ашып, бағалауға көмек беріледі, сөйлеу мәдениетін, тұлғаның қоғамда өзін ұстау іскерлігін және әдептілік ережелерін сақтауды енгізеді. Дұрыс ұйымдастырылып, жүргізген тренинг жеке тұлға қалыптасуының жетекші құралы екендігіне толық сенімдеміз.

Әлеуметтік психологиялық тренинг арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас формасы. Тренингтің бұл түрін тек психология маманының қызметкерлері ғана емес арнайы психологиялық білімі жоқ мұғалімдер де сабак беру барысында қолдана алады. Оқу және тәрбие жұмысына жағымды өзгерістер енгізуге, оқу процесін белсендіруге тренингтердің ықпалы жоғары. А.С. Прутченков «Мектептегі әлеуметтік – психологиялық тренинг» еңбегінде, дұрыс ұйымдастырылған тренингтің оқушыларға жағымды әсері, ұйымдастырушының шеберлігі, педагогикалық қақтығысты реттеуші құрал екендігін атап көрсеткен.

Кез келген тұлғаның жаңа ортаға бейімделуі, құрбылар арасында үйлесімді қарым-қатынас орнатуы, өзін дұрыс таныстыра білуі және т.б. жағдайлары кейде айналасындағылар тарапынан ұйымдастырылған әрекеттерге да байланысты әсер етеді. Сондықтан ең алғашқы кездесуде «**Танысу**» жаттығуын жүргізуге болады. Бұл тренингтерде қолданылатын ең бастапқы жаттығу болғандықтан қатысушыларды жұмысқа жауаптылықпен қарым-қатынас жасауға жұмылдыру қажет. Кейде жай ғана танысу мен кездесу адамды түсінуге үлкен маңыз береді. Адам туралы ақпаратты тек сыртқы келбетінен ғана емес, сөзі арқылы да есте сақтауға болады.

«**Шеңбер бойынша сөз тізбегі**» ойыны тренингке қатысушылардың сөздік мағыналы ойлауын, топтық қатынасын, сөйлеу мәнерін дамытуға ықпал етеді.

Ойынның ережесі: Қандай да бір қарапайым сөйлем таңдап, қатысушылар сол сөйлемді түрлі дауыс ырғағымен жалғастырулары қажет. Мысалы “Біз компетентті, кәсіби білімді маманбыз”. Енді оң жақтағы ойыншыдан бастап осы сөйлемді кезекпен айтамыз. Ойынның әр қатысушысы сөйлемді жаңа

интонациямен айтуы тиіс (сұраулы, қуанышты, таңқалушы, немқұрайлы және т.б.). Егер қатысушы жаңа дауысқа сала алмай айтылғанда қайталаса ойынан шығарылады. Осылайша ойын бірнеше рет ойналады. Басқа адамның интонациясын қайталауға болмайды.

«**Комплимент**» ойыны.

Жаттығудың тапсырмасы – қатысушылардың бірін бірі түсінісуі арқылы эмпатия деңгейін көтеру, тіл табыса алу қасиетін, бірі бірін толық тануын дамыту. Тренингке қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Кез келген қатысушы жағымды комплимент айтады. Ал қалғандары ол кімге арналғанын табады. Комплимент алған қатысушы ойынды әрі қарай жалғастырады. Барлығы түгелдей жағымды эмоция алмайынша ойын аяқталмайды.

Осы жаттығу тренингке қатысушылардың қаншалықты қызығушылықпен тапсырмаларды орындағандарын дәлелдеді.

Тренинг аяқталғаннан кейін қортынды ширингте «Тренинг саған не берді?» деген сұраққа қатысушылар өздерінің ойларын ортаға салды.

Осыдан тренинг нәтижесінде бірлескен іс-әрекет қарым-қатынас қабілетін арттырып қана қоймай, сонымен қатар тұлғаның дамуы мен өзгеруіне тікелей ықпал етеді.

Іскерлік ойын «**Жағымсыз қасиеттер жәрменкесі**».

Ойын ережесі: Шеңберде қатысушылар өздеріне жағымсыз деген қасиеттерін атайды. Олардың тізімі тақтаға жазылады. Осылайша жағымсыз қасиеттер тізімі құрылды. (жалқаулық, асығыстық, артық сөйлеу және т.б.). Топтың міндеті осы жағымсыз қасиеттерді қайта қарап, оның тиімді және жағымды жақтарын табу мен оны жағымсыз қабылдау себептерін анықтау болып табылады. Ал жағымды сипаттама жасап, сол қасиетті қорғап алған қатысушы оны өзіне алады.

Жоғарыдағы жаттығудан кейін эмоциялық қысымды шығару үшін «**Жағымсыз эмоциялық күйді шығару**» арт терапиялық тапсырма орындалды.

Тапсырма ережесі: Қатысушыларға А4 және А1/4 қағаз беріледі. Олар А1/4 қағазға жағымсыз көңіл күйін түсіреді. Сол қағазды үлкеннің үстіне жапсырып өзінің қалауы бойынша суретті жалғастырады. Кішкентай қағазды жапсырар алдында мына сөздерді айту маңызды «Өмірді ашық, жарық, көңілді жағдайлар өте көп». Сурет қатысушының қалауы бойынша, өзі қалай өзгергертіксі келгенше салынады, боялады.

Тапсырманы қорытындылау үшін талқылау сұрақтары берілді:

- Суретте ненің бейнесі салынған?
- Осы суретті салғанда қандай сезімде болдыңыз?
- Бұл сурет сізге нені көруге әсер етті? т.б.

ойын «**Әрекет**».

*Ойын ережесі:* Қатысушыларға келесі тапсырмалар берілді. Олар жылдам жауап қайтарулары тиіс:

- Қандай жағдайда үстелде тамақ жеуге, ал стөлде отыруға болады.....
- Астроном айға телескоппен қарап тұр, ал егер оған айдан біреу қарап тұрса ше?
- Полмен патолокты аударыңыз.....
- Картинаны аяғынан басына төңкеріңіз.....
- Кеме мен балықтың ауада ұшып жүргенін елестетіңіз.....

Жоғарыда сипатталған жаттығуларды орындау тиімді. Бұл жаттығуда тапсырма немесе құрал – жабдықтар нақты берілмейді, оның орнына тұлғаның басқалармен бірлескен іс-әрекеттегі қарым-қатынас кезіндегі күйзелісіне, қайтар бағдар беру мүмкіндігін жасайды. Көптеген адамдар қарым қатынас кезінде қиындықтарды басынан кешіруінің бір нұсқасы болуы мүмкін. Өзіңнің көңіл – күйің дұрысталғаннан кейін өзіңе ғана емес, өзгелерге де көмек жасауға болады. Ал қайта бағдар берудің екінші нұсқасы негізсіз тәжірибелердің құндылықтары жөніндегі әңгіме. Осы арқылы адам қоршаған әлем турасында тану дәрежесіне жетеді.

Сонымен танымдық белсенділік адамның өмірлік іс-әрекетінің, әсіресе білім, ғылым, өнер салаларында бөлінбейтін біртұтас бөлшегі. Топта үйлесімді қарым-қатынас орнауы үшін адамның, оқушының, маманның және т.б. іс-әрекетін сапалы ұйымдастыру, ақпаратты жүйелеу, оны қабылдауға жағдай жасай отырып, бағыт, бағдар беру болып табылады. Оның дәлелі ретінде психологиялық тренингтер жүргізу арқылы тұлғаның танымдық белсенділігін дамытуға тиімді қол жеткізуге болады.

## 4-тренинг

### Өзіңе деген махаббат, өмірге деген махаббат» атты семинар – тренингі

#### 1. «Топтық сәлемдесу» жаттығуы.

Мақсаты: қарым-қатынас дағдыларын, топтық өзара әрекеттесу әдістерін дамыту, күйзелісті төмендету.

Нұсқау: Қыс, көктем, жаз, күз белгілеріне қарай 4 топқа бөлінейік. Әр топтың міндеті – мимика мен ишарат арқылы басқа топтарға сәлемдесу түрлерін ойлап, құрастыру.

Талдау:

Жаттығу сіздерге ұнады ма?

Сіздің топ бұл тапсырманы қалай орындады?

Сәлемдесу әдісі тез ойлап табылды ма?

Сәлемдесу әдісінің идеясын топтан кім ұсынды?

Қай сәлемдесу түрі сіздерге өте ұнады?

Бір-біріңе өзгеше сәлем берген кезде нені сезіндіңіз?

#### 2. «Бір-біріңе жақында» жаттығуы.

Мақсаты: тактильді қабылдауды дамыту, бір-бірімен мейірімділік және қамқорлық қатынасты қалыптастыру.

Нұсқау: Сіздер бөлмеде еркін жүресіздер де, менің айтқанымды орындайсыңдар. Мен «бір-біріңе» деп айтқанда, сіздер өздеріңе жұп тауып алуларың керек. Жұбыңды тапқаннан кейін мен сіздерге жаңа тапсырмалар беремін. Бастаймыз: «Бір-біріңе!». Енді бір-біріңе қол беріп, бір-біріңнің аяғыңа аяғыңды, мұрынды мұрынға, құлақты құлаққа, бетті бетке және т.б. дене мүшелеріңді тигізіңдер. Осыдан кейін қайтадан өздеріңе басқа жұп тауып, жаңа ғана жасаған әрекеттерді қайталаңыздар.

Талдау: Өздеріңнің көңіл күйлеріңмен бөлісіңдер?

Бұл ойын неге бағытталған?

#### 3. «Достық үйі» мінездеме беру.

Мақсаты: Оқушыларға мінездеме беру.

Нұсқау: Берілген «достық үйіне» өзіңіздің қай этажда тұрғыңыз келетінін белгілеңіз. Сол арқылы сенің қандай жеке тұлғалық ерекшеліктерің бар екенін байқаймыз.

IY қабат

III қбат

II қабат

I қабат  
**Сенімді адам;**  
**Көмегін ешкімнен аямайтын адам;**  
**Шыдамды адам;**  
**Сабырлы адам;**

#### **4. «Қар шиыршықтары» тренинг**

**Нұсқау:** Бәріміз қолымызға ақ қағазды алып ортасынан бүктейміз. Оның оң жақ жоғары бұрышын жыртып аламыз. Тағы да бүктейміз, оң жақ жоғары бұрышын жыртып аламыз. Тағы да ортасынан бүктеп, оң жақ жоғары бұрышын жыртып аламыз. Осылай мүмкіндігінше жалғастыра береміз. Енді өзіміздің әдемі қар қиыршықтарымызға қарайық.

**Талдау:** Кімде бірдей, Таптыңыздар ма? Жоқ. Себебі неде деп ойлайсындар?

Не себепті бәрімізде бірдей ақ қағаз бен бірдей әрекет бола тұра, қиыршықтарымыз әртүрлі шықты?

- себебі, әрбіріміз әр түрлі адамдармыз, жан дүниемізде әр түрлі, біздің жүріп өтер өмір жолымызда әр түрлі болмақ.

#### **5. «Стресті жеңу үшін не істеу қажет» мини дәріс.**

**Біріншіден:** стресс кезінде ағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Витаминдерді шамадан тыс пайдаланбаған жөн.

**Екіншіден:** денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіндер, далада көп серуендеңдер.

**Үшіншіден:** психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер: баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандандар.

**Төртіншіден:** үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасыңның, жолдастарыңның, жақын-туыстардың көмегі қажет.

Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңдар. Ата-аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағайларың мен апайларыңа және басқа жақын-туыстарыңа барып, амандығын білуге тырысыңдар.

#### **6. Релаксация**

##### **7. «Терезе» жаттығу**

Мақсаты: бұлшық еттерді босаңсыту, сергіту.

**Нұсқау:** бәріміз шеңбер бойымен арқамызды беріп отырамыз. Саусақ қимылдары арқылы жаттығу жасаймыз.

1. Жай жауын басталды- саусақтар арқылы тықылдату
2. Нөсер күшейді – жұдырықпен соғу
3. Қатты жел тұрды – сипау

4. Су ақты – арқаны сипау

**8. «Пандора жәшігі» жаттығуы.** Нұсқау: қатысушыларға Пандора жәшігі жайлы аңыз айтылады. Сосын қатысушыларға бір қағаздан беріледі «Осы қағазға алдағы емтиханды жақсы тапсыру үшін сендерге не кедергі болып тұрғанын жазыңыздар. Кедергілеріңді мына \пандора жәшігіне салып жабыңдар!».

Жаттығу аяқталғаннан кейін талқылау.

**9. «Кездескенше, күн нұрлы болсын!».**

**Нұсқау:** Ыңғайласып үлкен шеңбер құрып отырайық, менің қолымдағы керемет күнге қараныздаршы. Қазір ол сіздердің қолдарыңыздың бойымен көңілді домалайды. Жеп жеңіл, жып – жылы күн кімнің қолына түссе, сол адам топқа тілегін айтады. Қалғандары сөзді бөлмей аяғына дейін мұқият тындау керек.

**10. «Ізгілік хаты»**

Балаларға арналған ізгілік хаты таратылып, тілектер айтылады.

*Үлгі: Құрметті Жеке тұлға! Адамның бала кезіндегі мақсаттары көбінесе ата-анасының араласуымен жүзеге асып жатады. Бірақ үлкен жетістіктерге жеткісі келетін адам, өз алдына мақсат қойып, оған қол жеткізіп үйренуі керек. Әр адамның кез-келген бір арманына қолы жетсе, екінші бір арманы кезекке тұрып, қол бұлғап, оның алдынан жаңа бір мақсатты меже күтеді. Сіздің де өміріңіздегі бір мақсаттың кезекке тұру сәті де келіп қалған сияқты. Ол есепке жан-тәндеріңізбен дайындалу үстіндесіздер. Өзіңіздің жоғары оқу орнына түсуге деген құлшынысыңыз бен ата-анаңыздың артқан үміті ойыңыздан еш шықпай, сынаққа дайындалу кезінде кедергілер келтіруі мүмкін.*

*Қазіргі қоғамдағы балалардың кез келген мәселеге, әдеттегі болып жататын жағдайларға қобалжып мазасызданып, көңіл-күйлерін төмендетіп отырады. Мұдай жайт қоғам өмірінің, қазіргі қоғам адамдарының ғана емес, жасөспірімдердің де бойларында жағымсыз мінез-құлықтардың туындауына себепкер болуда.*

*Сіз есіңізге түсірсеңіз, тоғызыншы сыныпты бітіргенде қобалжып, сол емтиханнан өте алмай қалармын деген күдік мазыңызды алған болатын. Бірақ ол емтиханнан да өтіп қуанған кездеріңізді қазір есіңізге алып күліп те жатасыз. Сол секілді алда келе жатқан Ұлттық бірыңғай тестте жақындаған сайын қорқыныш туындайды. Бірақ қорқыныш, мазасыздық сіздің физиологиялық жүрек қағысыңыз, терлеу, дем жетпеу сияқты симптомдар арқылы көрініп, дайындығыңызға кедергі келтіреді.*

*Психологиялық жағынан өмірге дайындық кезінде өзіңізге мына ұстанымдар арқылы көмектесе аласыз: Сіз өзіңіздің дайындығыңыз бен ойыңызды бір жақты етіп жинақтауға тырысыңыз. Арман мақсаттарыңыздың қандай жағдайда болмасын жүзеге асатынына өзіңізді сендіріңіз. Ата-анамның үмітін ақтай алмай қаламын, құрбы-құрдастарымның*

*соңы болып қаламын немесе төмен балл алсам не болады деген ойлармен өзіңіздің миыңызды шаршатпаңыз. Сіз қандай балл алсаңыз да ата-анаңыздың сүйікті баласы, құрбы-құрдастарыңыздың ортасында адал дос болып қала беретіңізді естен шығармаңыз. Болашаққа қойған асыл армандарыңызды қалай да орындап шығатыныңызға сенімді болыңыз. Зердені, жадыны шынықтыратын жаттығулар жасап, дұрыс тамақтанып, уақытыңызды дұрыс жоспарлап, жүйелі түрде дайындық жүргізіңіз. Өзіңізді өзіңіз тексеріп көруден жалықпаңыз. Өзіңіздің шын мәнінде білімді екеніңізге көз жеткізсеңіз, ешқандай емтихан алдында жүрексіңбейтін боласыз.*

*Бұл сынақ – үлкен асу! Бірақ бұл асудан сабырсызданбай, өзіңізді барынша қолыңызға алып, нық сеніммен тапсырамын деп өзіңізге сенсеңіз ғана толығымен жетістікке жетесіз. Сынақ өткеннен кейін де өмір жалғаса береді! Сынақ өміріңіздің құлшынысын төмендететін немесе өміріңізді мүлде өзгертіп жіберетін құбылыс деп қабылдамай, тек өміріңізде кездесетін кезекті емтихандардың бірі ретінде қарау керек. Біз ұстаздар сіздердің кеуделеріңізге үкілі үміт тағып, қадамдарыңызға ақ жол жайдық ! Іске сәт!*



## 5 – тренинг

### «Тұлғаның қасиеттерін дамытуға» арналған психологиялық жаттығулар мен коррекциялық ойындар

#### 1-Жаттығу «Мені ата».

**Мақсаты:** өзінің топқа қажеттілік сенімін арттыру, бір-біріне жақындастыру.

**Нұсқама:** «Қазір мына дап сендердің қолдарыңнан өтеді. Кімнің қолында доп қалады сол адам өзінің атын айту керек. Доп шеңберді бір рет айналып болғасын, оны кері жіберіп айналдырады, сол кезде тренинг барысында қатысушылар айтатын есіміңізді айтуыңызға тиістісіз. Есімдерді қайталауға болмайды. Ал енді өз аттарыңызды жазып, визитканы дайындаңыз».

**Талдау:** осы жаттығуды орындаған кезде сізде қандай сезім туындады? Сіздің ойыңызша, осы жаттығу не үшін жүргізілді?

#### 2-жаттығу «Мен өзімді сол үшін мақтаймын...»

**Мақсаты:** өзіңізді бағалау мен эмпатияны дамыту.

**Нұсқама:** «Мен сіздерге өздеріңізді бір нәрсе үшін мақтауларыңызды ұсынамын. Қазір сізді көбірек мақтайтын уақыт келді, бірақ бұл өте сирек болады. Қазір сізде өзіңізді мақтайтын мүмкіншілік бар. Сөйлемді жалғастырыңыз «Мен өзімді ... мақтаймын».

**Талдау:** өз-өзіңізді мақтау қиын болды ма? Осы кезде қандай сезімде болдыңыз?

#### 3-жаттығу «Сиқырлы ғажайып орман»

**Мақсаты:** сену мен эмпатия сенімін дамыту.

**Нұсқама:** «Қазір біз ғажайып орманға айналамыз, онда әрқашан жақсы және көңілді жағымды әр түрлі ғажайып оқиғалар болып жатыр. Екі топқа бөлініп: орман және тоғай болып екі қатарға тұрамыз. Біздің қолдарымыз – ағаштың бұтақтары болып саналады. «Орман» ішінен өткен адамдарды «нәзік бұтақтар» аялайды. Ал енді әрқайсымыз кезекпен осы «сиқырлы орманнан» өтеміз, сол кезде «бұтақтар» (қолдар) біздің басымызды, арқамызды қолдарымыздысипайды».

**Талдау:** сіздер «орман» ішінде келе жатқан кезде қатысушылардың әрқайсысы қол тигізгенде не сездіңіздер? Жаттығуды орындаудан бұрын және орындағаннан кейін қандай күйде болдыңыз?

#### 4-жаттығу «Кіші топтарда пікір талас».

**Мақсаты:** қатысушылар өз-өзін терең тануға, өздерінің сезімдері мен көзқарастарын түсінуге көмектесу.

Қажетті құралдар: ватман 4 дана, фломастер.

Нұсқама: «4 кіші топтарға: теңіз- көл – өзен – бұлақ белгілері бойынша бөліну. Таймерды, хатшыны, спикерді, топ өкілін тандаңыздар. Қазір сіздерге пікір алмасуға сұрақтар таратылады. Топтық ережелерін сақтай отырып, бұл тапсырмаға 2 минут беріледі.

1. топқа тапсырма: өз-өзіне, өзінің күшіне сенетін адамның бейнесін құрастырыңыздар.

2. топқа тапсырма: өзіңнің көңіл-күйіңмен, ахуалыңды қандай әдістермен көтеруге және жақсартуға болады?

3. топқа тапсырма: емтиханда пайда болған күш салуды қалай төмендетуге болады?

4. топқа тапсырма: емтиханға дайындалған кезде және емтихан барысында жауап бергенде ішінде туындаған қорқыныш сезімнен қалай арылуға болады?

Ал енді спикерлер пікір алмасу кезінде топтық ойларды ортаға жеткізе білу керек».

5-жаттығу «Ааааа және Иииии».

**Мақсаты:** «Мен» деген ұғамның жағымды бейнесін құру, көңілді-күйді көтеру, өз-өзіне деген сенімін күшейту, оптимисттік сезімді қондыру.

Өткізу техникасы: топтың қатысушылары шеңбер құрып тұрады.

**«Ааааа» дыбысынан шығатын энергия.**

**Нұсқама:** «Өздеріңізді жаңа күшпен толтыру үшін орындарыңнан тұрып өте терең тыныс алыңдар. Енді тыныс алған кезде өкпелеріңді ауаға толтырып, тынысты әндетіп «Ааааа» деп созып, сол дыбыспен барлық қалжырағандықты, шаршағандықты, жалыққандықты шығарыңыздар. Тыныс алған кезде сіздер таза ауамен бірге бүкіл қуанышты сезімдерді және жайдарлы көңіл-күйді өзіңіздің бойыңызға сіңіріңіз де, ал тыныс шығарған кезде «Ааааа» деп ұзақ созып, онымен бірге ішіңздегі барлық шаршағандық пен қолайсыз түйсіктерді толық шығарыңыздар». 1 минут.

**«Иииии» дыбысынан шығатын энергия.**

**Нұсқама:** «Орындарыңнан тұрып, бір уақытқа «жедел жәрдем көрсету» машинасының дабыл бергішіне айналыңыздар. Ол үшін қолдарыңызды басыңызға қойып, «Иииии» деген дыбысты ұзақ созып айтыңыз да, басыңыздың дірілдеуін сезініңіз. Кейін бұл дыбысты бірде жоғары, бірде төмендетіп айтыңыз. Біраз уақыттан кейін сіз өзіңіздің күшіңізді сақтағанын байқайсыздар». 30 секунд.

Талдау: өздеріңіздің қазіргі кездегі хал-жайларыңыз туралы ой бөлісіңіз.

Кейбір жағдайларда сіздер басқа дыбыстармен осындай жаттығулар орындай аласыз. Олар «Ааааа», «Ооооо», «Ууууу» болуы мүмкін, бірақ оларды жоғарыда айтқандай бірде жоғары, бірде төмен айтылуы қажет.

**6-жаттығу «Кім өзін басқалардан көбірек мақтайды?»**

**Мақсаты:** өзі туралы жағымды ішкі диалогты жүргізу дағдысын дамыту, өзін-өзі талдай білу қабілетін дамыту.

Қажетті құралдар: әр қатысушыға арналған кесте сызылған бланктер.

Нұсқама: «Шеңбер құрып отырамыз. Әр адамның өмірінде қиыншылықтар кездеседі. Сол кезде адам өзінің құндылығын ұмытып, істеген істерінің барлығы түкке тұрмайды деп ойлайды да, көңіл-күйі төмендеп, мұнайып жүреді. Сол кездерде өмірде болған барлық жетістіктер мен жеңістер, қуанышты уақыттар ұмытылып қалады. Бірақ та, өмірде мақтан ететін әркімнің істері аз емес. Қазір біз ескертулер жасаймыз, бұл ескертулерде біз өмірдегі жетістіктер мен жақсы қасиеттерді жазамыз. Кейін оларды оқып күш-қуат алып, өзімізді адекватты түрде бағалауға көмек болады.

Ескерту бланкісінің толтырылуы: «менің ең жақсы нышандарым» — бұл бағанға өз мінезіңіздің ең жақсы нышандары мен ерекшеліктерін жазасыз. «Менің қабілеттерім мен дарындылығым» — мұнда өзіңіздің мақтан ететін әр түрлі салаларда бар қабілеттеріңізді жазасыз. «Менің жетістіктерім» — бұл бағанға өмірдің әр саласында жеткен жетістіктері жазылады.

#### Ескерту бланкісі «Менің ең жақсы қасиеттерім»

Менің ең жақсы нышандарым	Менің қабілеттерім мен дарындылығым	мен	Менің жетістіктерім

Талдау: бұл жаттығуды орындау сіз үшін қандай мағына берді? Сіз ескертуге не алдыңыз және нені келешекте пайдаланасыз?

#### 7-жаттығу «Менің өзіндік құндылығымның декларациясы»

**Мақсаты:** өзін-өзі бағалауын жоғарлату, өз күшіне деген сенімін арттыру.

Нұсқау: «Қазір мен сендерге «Менің өзіндік құндылығымның декларациясын» оқып шығамын. Бұл әркімнің өзіндік ән ұраны. Ал қазір барлығымыз қосылып оқимыз».

**«Мен»** — бұл **Мен**.

Бүкіл әлемде Мен сияқты ешкім жоқ.

Маған ұқсайтын адамдар бар, бірақ дәл **Мен** сияқты адамдар жоқ. Сондықтан менен шығатынның бәрі – ол шын менікі, өйткені **Мен** осыны таңдаймын.

**Менде** бардың бәрі маған тәуелді: соның бәрі менікі: менің денем, оның жасаған барлық әрекетімен; бүкіл менің жоспарым, ойларымды қамтитын менің санам; барлық көрген бейнелерімді қамтитын менің көзім; сезімдер, олар қандай болса да – үрей, рахат, күш салу, махаббат, түршігу, қуаныш; менің аузым және ол айта алатын сөздері – жылы, қатаң, жаман, сүйкімді, дұрыс және дұрыс емес; менің дауысым – қатты немесе ақырын; менің әрекеттерім – маған немесе басқа адамдарға аударылған.

Бүкіл менің елестерім, армандарым, үміттерім және қорқыныш сезімдерім маған тәуелді. Маған бүкіл менің жеңістерім, жетістіктерім тәуелді. Бүкіл менің қателерім мен жеңілістерім. Осының бәрі маған жатады. Сондықтан **Мен** өзіммен өте жақын таныса аламын. **Мен** өз-өзімді жақсы көре аламын және өз-өзіммен татуласа аламын. **Менің** ішімдегінің бәрі менің қызығушылықтарыма сәйкес келетіндей **Мен** істей аламын.

**Мен** білемін, менің ішімдегілер **Мені** толғандырады және **Менің** білмейтінім бар. Бірақ та, **Мен** өз-өзіммен татулықта өмір сүріп, не толғандырып жатқаның **Мен** бірте-бірте абайлап, соның шешімін табамын және өзім туралы көп жаңадан ақпарат ала аламын.

Дәл қазіргі уақытта **Мен** нені түсінемін, сезінемін, айтамын, ойлаймын, — бұның бәрі **Менікі**. Бұның бәрі қазіргі уақытта **Менің** кім екендігімді және **Менің** қайда екендігімді білуге көмектеседі. **Мен** өзімнің өткен өміріме қараған кезде, өзімнің не түсінгенімді, нені көргенімді, **Мен** не істегенімді, **Мен** не айтқанымды, **Мен** нені орындағанымды, мен не ойлағанымды, **Мен** нені сезінгенімді бағалаған кезде, бұл **Мені** толығымен қанағаттандырмайтынын байқаймын. **Мен** маған қажетті емес нәрсемен айырыла аламын, керек нәрсені сақтай аламын және өз-өзімде жаңадан бірдеңені аша алатынымды білемін.

**Мен** түсіне аламын, көре аламын, айта аламын, ойлай аламын, сезіне аламын, әрекет жасай аламын. Басқа адамдарға жақын болу үшін, мен қоршаған адамдар мен заттарға тәуелдімін. Сондықтан **Мен** өзімді құрастыра аламын.

**Мен** – бұл **Мен**, жаңа әлеміне мән мен тәртіп кіргізу үшін менің бойымда соның бәрі бар. **Мен** тек қана өзіме, **Мен** – бұл керемет!»

Талдау:

Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?

Басқалармен өзінің көңіл-күйі мен жан-рух қалпы туралы ой бөлісіңіз.

Бұл жаттығу сіздерге не берді.

## 6-тренинг

### «Тұлғаның өзіне деген сенімділігін арттыруға» арналған психологиялық тренинг

#### **Тренинг ережесі:**

1. Тыңдай білу.
2. Сөзді бөлмеу.
3. Белсенділік.
4. Шығармашылық.
5. Төзімділік.
6. Сыйластық.

**Көрнекіліктер:** ұнтаспа, ватман, акварильді краска, түрлі-түсті карандаш, түрлі-түсті қағаздар, май шам.

#### **Релаксация**

**Мақсаты:** Оқушыларды сергітіп, өздеріне деген сенімділіктерін нығайтып, арттыра түсу (ұнтаспадан әуен ойналып тұрады.)

Ыңғайлы отырамыз. Өз денелеріңізді сезініңіздер және денелеріңізді бос ұстаңыздар.

Дене демалады, ал сана-сезім сергиді. Іштеріңізден аспанға қарап отырмын деп ойлаңыздар. Аспанды жақын сезініңіз. Табиғат көркемдігін байқаңыз. Айналадағы шуылдаған құстардың шырылдаған дауыстары неткен керемет!

Кенеттен, сіз бір әсем әуенді естисіз! Әуен бағытына қарай ұмтыласыз. Сіз орман ішіне қарап зәулім сарайды байқайсыз. Зәулім сарайдың жартылай ашылған есігінен әсем әуен естіледі.

Сіз зәулім сарай ішіне кіресіз. Айналаңызды қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол көркем суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап, ұстап көресіз. Айналаңыздағы қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол керемет суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап өтесіз. Ол суреттерде сіздің қиял – ойларыңыз бейнеленген. Бірінші қабырғаға ..., екінші қабырғаға..., үшінші қабырғаға..., төртінші қабырғаның соңында сіз аппақ, әрі жұмсақ демалатын жерді байқайсыз. Кенеттен, шаршағаныңызды байқайсыз, сол жерге демалуға жатасыз. Өз денеңізді көз алдыңызға елестетіңіз. басыңыздан бастап, аяғыңыздың ұшына дейін... енді керісінше аяғыңыздың ұшынан басыңызға дейін.

Сіздер демалдыңыздар, жеңілдедіңіздер, жай ғана тұрып, осы бөлмеде ҰБТ – ге байланысты өз қорқынышымызды, үрейімізді, сенімсіздігімізді, барлық кері әсерлерді тастап артқа қарамай есіктен шығып, есікті жауып кетеміз.

Сіздер көңілді, қайратты, қажырлысыздар.

**«Менің есімім» атты жаттығу.**

**Мақсаты:** Оқушылардың өздерін қаншалықты бағалай алатындарын анықтау.

Танысу үшін өткізілетін жаттығу. Оқушылар кезекпен өз атын атап, есімінің бес әріпінен басталатын сөз айтады.

Мысалы: Сандуғаш, сникерс. Әсел әлем, т.б.

### **2. Геометриялық фигура тесті**

### **3. «Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?»**

**Мақсаты:** оқушылардың дәл қазіргі көңіл-күйлері қандай екенін анықтап алу.

Қажетті заттар: түрлі-түсті қағаздан жасалған фигуралар, ватман, акварильді краскарлар.

1) интерпретация

Қызыл түс – қуанышты көңіл-күй

Алқызыл – ұнамды көңіл-күй

Сары – жағымды көңіл-күй

Көк – суық көңіл-күй

Қоңыр – қиналған көңіл-күй

Күлгін – алаңдаушы көңіл-күй

Қара – күш қуаттың төмендеуі

Ақ – анықталмаған көңіл-күй

2) Әр оқушы өздеріне ұнаған әр түсті таңдап алады. Қағаздың артында әр түске арналған интерпретациялар жазылып тұрады. Сол бойынша әр оқушыы өзінің көңіл-күйін біледі.

Осы көңіл күйлерін қағаз бетіне өз қолдарының белгілерімен краска арқылы ватман бетіне естелікке қалдырады

### **«Топқа бөлу».**

Сыныпты үш топқа бөлу үшін, үш түстегі коньфеттер таратып беріп, бір түстегілер

бір топқа ал қалған екі түстегілер екінші және үшінші топқа бөлінеді. Бұл топқа еш талассыз тез бөлінуге көмектеседі.

### **«Мимикалық жағдай» жаттығуы**

**Мақсаты:** өзіндік баға және топтық талдау дағдысын дамыту.

Қатысушылар үш топқа бөлінеді де топ басшылары ортаға шығып карточкаларды таңдайды. «Сенімділік», «Бұзықтық», «Қызығушылық» тақырыбында беріледі. Әр топ өздеріне берілген тақырыпқа мимика арқылы, панто-мимикалық жағдай құрастырып шығулары керек, ал қалған екі топ қандай жағдай екенін анықтауы керек.

### **«Біз өзімізге сенімдіміз!»**

**Мақсаты:** өзара түсінік және топ мүшелерінің креативтілігін дамыту.

Нұсқау: Үш топқа бөлінген оқушылар «Біз өзімізге сенімдіміз!» атты тақырыпта қалай сенімді болуы керек екендігі жайлы бейнелеп көрсетулері керек және осы бейнеленген суретті қорғап шығулары керек. Жұмыс істеу барысында топтағы белсенділігі төмен оқушыны анықтап жасыл түсті дөңгелекті орындық артына білдіртпей жабсырып, сурет салынып аяқталғаннан кейін жасыл түсті дөңгелек кімнің орындығында болса сол өз орнында қалады және басқа топ мүшелері басқа топтармен ауысады. Орнында қалған топ мүшесі салынған суретті қорғап шығуы керек.

***«Жағымды көңіл – күй сыйлау!»***

**Мақсаты:** Оқушыларға психолог таратылған смайликтерге жағымды сөздер жазылып, таратылады. Осы арқылы оқушылардың көңіл-күйлерін көтеріп, өздеріне деген сенімдерін арттыру.

***«Сергіту» жаттығуы.***

**Мақсаты:** Қатысушылардың бірін – біріне деген сенімділіктері арта түсуі үшін.

Нұсқау: Жағдай оқылыды. Егер сіз онымен келіссеңіз, айтылған әрекетті орындауыңыз қажет.

- Егер үлкен туған ағаң болса, үш рет шапалақта.
- Кімнің бойы 1.65 ұзын болса, «Кинг Конг» деп айқайласын.
- Кімнің бойы 1.65 қысқа болса, «Алақай деп айқайласын.
- Кім бүгін таңертең дәмді таңғы ас ішсе ішін сипасын.
- Балмұздақты жақсы көретіндер, тоңып тұрғандай іс-әрекет жасасын.
- Иттерді жақсы көретіндер үрсін.
- Мысықтарды жақсы көретіндер «Мяу!» деп үш рет айтсын.
- Ата-анасының жалғыз балалары қолдарын көтерсін.
- Кофеге сүт және қант қосып ішетіндер орындарында тұрып айналсын.
- Тәтті торт жегенді жақсы көретіндер екі қолын бірдей көтеріп, күлсін.
- Емтихан тапсыруға қорықпайтындар «Алға!» деп айқайласын.
- Өздеріне сенімсіздер «Көмек қажет» деп айтсын.
- Осы тренингке қатысқандарына қуанатындар «Қуаныштымын!» деп бес рет айтсын.

***«Ақ тілек» жаттығуы.***

## **Психологиялық жаттығулар жинағы**

### **«Менің көңіл-күйім» жаттығуы**

Мақсаты: оқушылардың көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу. Алдарындағы бланкіге өз көңіл-күйлеріңді суреттеп салыңдар.

### **Есте қалған қызықты оқиға**

Топ дөңгеленіп отырып, қатысушыларға доп беріледі. Допты бір-біріне кезектесіп беріп, есте қалған қызықты оқиғаларды айтады.

### **Мен саған сенемін**

Әуен ойнап тұрады. Жұп құрып, бір-бірінің көздеріне қарап отырады. «Мен саған сенемін ...» өйткені сен жақсы адамсың.

### **«Сикырлы сөздер» ойыны**

Мұғалім кез-келген өтінішті айтады, ал оқушы оны әдепті түрде айтуы керек. Мысалы: Айнаш, дәптерді бер. «Айнаш, өтінемін дәптерді берші» Ізеттілік туралы ертегі тыңдау

### **«Жағдайлы волейбол» ойыны**

Мұғалім әділдік пен әділетсіздікті көрсететін жағдайларды айтады, сол арада дұрыс жауапқа бала допты қағып алады, бұрыс жауапқа қағып алмайды.

### **«Кездесу» ойыны**

Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама –қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, баланың қасиетін айтады.

### **«Радио»**

Балалар шеңберге отырады. Психолог балаларға арқасын беріп жайғасады да хабарлайды; «Тыңдаңыздар, тыңдаңыздар! Бір кішкентай қыз жоғалып кетті (шашының түсін, киімін, бойын, сырғасын, т.б. ерекшеліктерін нақты айтады) Сол қыз мені естіп тұрса директорға келсін» дейді. Балалар тындап болған соң бір-біріне қарайды. Кім туралы айтылып жатқаны анықтап сол қыздың атын атауға тиіс. Үйреген соң директордың орнына қалаған бала отыра алады.



### **«Шеңбер бойындағы доп» ойыны**

Мақсаты; шыдамсыз, импульсивті балаларды өзін –өзі ұстауға үйрету.

Педагогтың белгісі бойынша балалар допты шеңбер бойынша бір –біріне береді. «Тоқта» деген белгі берілген кезде тоқтатылады. Допты түсіріп алған немесе уақытында тоқтай алмаған балалар ойыннан шығарылады.

### **«Ватмандағы саяхат»**

Ойынға ватман мен бояулар керек. Бұл ойынды топпен немесе жеке балаңызбен ойнауға болады. Сіздің ұсынысыңыз: «Біз бүгін бірге ватманға саяхатқа шығамыз. әрқайсымыз кезекпен ватманға жақындап суреттер саламыз. Ойынның талабы қылқаламды немесе маркерді ватманнан үзбей сурет саламыз. Егер маркерді ватманнан үзсеңіз онда басқасы келіп, өз суретін сала бастайды. әр қасында 10 сек ғана бар. әртүрлі сызықтарды салуға, түрлі-түсті бояуларды қолдануға рұқсат.»

### **«Титаник»**

«Балалар, сендер жұпқа бөлініп, кім А ал кім Б болады екенін анықтаңдар. Барлық А-лар үстел басын жақындап алдарына қағаз қолдарына қарындаш алып тұрады. Барлық Б-лар маған жақындайды мен олардың құлақтарына кез келген бір киноның атын айтамын. Олар А-лардың арқаларына сол киноның суретін салады, ал А-лар сол суреттерді қағазға салып қай кино екенін тауып алу керек. Егер А-лар киноның атын тауып алса, дауыстамай

Б-лардың құлақтарына сыбырлай қояды. Содан кейін балалар орындарымен ауыстырылады.»

### **«Дұрыс бағыттағы қадам»**

Сендер менің 30 сұрағыма жауап беруге тиіссіңдер, егер сендер дұрыс жауап берсеңдер, онда мен бір қадам алға жасаймын, ал егер қате жауап берсеңдер онда бір қадам артқа шегінемін. Мен есік маңынан бастаймын. Бүкіл бөлмені өтіп, қайта орныма оралуға тиіспін. Мен сендердің қолдарындағы пешка ретінде боламын. Соңында көрейік қай жерге келеді екенмін. Сұрақтар пәндерге немесе арақатынастыққа байланысты алуға болады (не ұнайды, не ұнамайды, қандай қиялын бар т.б.).

### **«Қандай кейіп?»**

Мақсаты: Оқушылардың ұялшақтың сезімін төмендету.

Мұғалім ахуал тізімін таратып береді. Бір бала оқушылардың қандай кейіпте қатып тұрып қалғанын шешу керек. «Толқиды теңіз бір, толқиды теңіз екі, толқиды теңіз үш. Қуаныш фигурасы (ахуал тізімін қара), орнында қатып тұрып қал». Ахуалдар тізімі: қуаныш, ыза, үрей, мейірім, қызығушылық, ұялшақтық, жетістік.

Осындай тренингтер өткізілсе, балалардың бойындағы ұялшақтық мінездері төмендеп, көп көмек болары анық. Ондай балалар мұғалімнің назарында үнемі болуы керек. Әр баланың дұрыс дамып, жетілуі сіздердің қолдарыңызда.

Мен осы баяндамамды шығыс данасы Абдул Баханың сөзімен аяқтағым келеді: Мұғалімнің еңбегі бағбан еңбегімен пара-пар, өйткені бағбан әртүрлі өсімдіктерді күтіп, баптайды. Кейбір өсімдіктер күн сәулесін сүйсе, кейбіреулері-салқын самал көлеңкені, кейбіреуі ағынды су жағасын, ал кейбірі тау шыңын сүйеді. Кей өсімдік құмдақты жерді, кейбірі құнарлы, шұрайлы жерлерді ұнатады. Әрқайсысы өзіне тиімді күтімді қажет етеді, ал олай болмаған жағдайда нәтижесі қанағаттандырылмайды.

### **Жаттығу. «Сөйлемді жалғастыр»**

Жақсы өмір – бұл.....

Бақытты адам – ол.....

Мен адамдардың ..... жоғары бағалаймын.

Менің өмірімнің маңызы мынада ...

Менің өмірім – ол ...

Менің көңіл-күйім көбінесе ...

Менде нашар көңіл-күй пайда болады, егер...

Айналадағы әлем-ол...

Менің достарыма деген қарым – қатынасым...

Жалғыздық мен үшін ол ...

Оқу мен үшін ол...

Егер мен оқудан шығып кетсем...

Мен ойлаймын, біздің отбасымыздың бір-біріне деген қарым-қатынасы...

Отбасылық қарым-қатынас дегенді мен былай деп түсінемін...

Неке (брак) мен үшін...

Ата-анамның алкогольге деген қарым-қатынасы...

Менің ата-анам спирттік ішімдіктерді ..... қолданады.

Өз өмірімді қию туралы ойлар мені..... мазалайды.

Мен өз түрімді, кел бетімді..... деп ойлаймын.

Пікір алмасу. (Оқушыларға сөз беріледі)

Адам тумысынан жамандыққа үйір емес. Жақсылық адам бойына бала кезде егіледі. Ол жылдар өте келе өніп шығады. Жақсылық өнімінің өніп шыққаны, оны жамандықтың арам шөптері басып кеткені сонда ғана белгілі болады.

Жанұядағы тәрбиені адам өз өмірінің «алтын бесігі» мектеп қабырғасында жалғастырып, өмір заңдылықтарын үйренеді.

Кешірімді болу, кек сақтамау, әділ болу өмірге керекті қағидалар.

Барлық адамдар тең құқықты, ерікті, қадірлі. Өмір сүру құқығы адамның бас бостандығы мен жеке өмір сүру еркі қасиетті болып табылады.

Адам бойында жақсы қасиет әр оқушының өз отбасын сыйлауынан басталады.

### **«Сенің есімін» жаттығуы**

Мақсаты: топ ішінде жағымды атмосфера қалыптастыру, өздерін жоғары бағалауға дағдыландыру.

Әр оқушы өз есімін параққа жазып, әр әріпіне жағымды сөздер табады.

Мысалы: Дамир

Д- денелі

А-аяулы

М-мықты

И-инабатты

Р-романтикалы

Жағымды сөздерді жазғаннан кейін барлығы оқып шығады.

### **Жаттығу «Сикырлы сөз – Иә»**

Мақсаты: көңіл-күйді көтеру, өзіне деген қалыптасқан қатынастан шығу.

Нұсқау: психолог әр түрлі сұрақтар дайындайды, кейін оқушылар өздері сұрақтарды дайындайды.

Мысалы: Сенде миллион теңге бар ма?

Саған мұхит ұнайды ма?

Сен мейірімдісің бе?

Сенің шұлығын жыртық па?

Сен билегенді ұнатасың ба?

Сен біреуге ғашықсың ба? Т.б.

Сұрақтың дұрыс немесе бұрыстығына қарамастан оқушылар Иә деп жауап беру керек.

### **Жаттығу «Шабандандағы хат»**

Мақсаты: Жасөспірімдердің өзін-өзі дамытуының жеке әлеуетін ашу, өзіндік сананы, өзін-өзі реттеу мен тексеру қабілетін дамыту.

Әр қатысушы ойыншылардың санына қарай бос картон карточкаларын алады да, оған топтың қалған мүшелерінің әрқайсысына жеке тілек жазады (немесе теңеу формасында сурет салу) Тренингтің нәтижесінде жасөспірімдердің өзара тұлғааралық қырлары жаңаша ашылады, эмпатия деңгейі және басқа адамдардың күйзелісін сезіну деңгейі артады, өзі туралы білімі кеңейеді, өзін-өзі тексеру және өзін-өзі реттеу қабілеті күшейеді.

Әрине, өзіндік сананы дамыту тренингі жасөспірімдердің өзін-өзі дамытуының жеке әлеуетін ашатын тек жүргізуші механизм ғана, қатысушылардың әрқайсысы өзін-өзі өзгертуге немесе бәрін ескіше қалдыруға шешім қабылдайды.

Тренинг тек бозбаланың өзіндік санасын өзгертуге, осылайша оны жаңа қылықтар жасауға дайын болуға жағдай жасайды, ал «жаңа қылықтар өзіндік санада өзгерістерді бекітеді».

Талдау: Не ұнады? Не ұнамады? Тапсырманы орындау кезінде не туралы ойладыңыз? Қандай әсер алдыңыздар? Қазір не сезінудесіздер?

### **Жаттығу «Ассоциациялар»**

Мақсаты: Өзгенің даралығын бағалау, коммуникациялық дағдыны дамыту.

Қатысушылардың бірі-жүргізуші-есік сыртына шығып тұрады. Топ өзара келісіп, қалған қатысушылардың ішінен бір адамды тандап алады, ал жүргізуші оны табу керек. Жүргізуші топ мүшелеріне сұрақтар қояды және олардың жауаптары бойынша адамды табуға тырысады. Жұмбақ адамға байланысты, сұрақтар ассоциацияға беріледі: Бұл адам қандай аңмен ассоциацияланады?

Қандай ауа-райымен? Өсімдікпен? Түспен? Музыкамен? Т.с.с.

Әдетте 5 сұрақ қойылады, жүргізуші жұмбақ Адамды табу керек. Дұрыс жауап берілсе, табылған адам жүргізуші болады, жауап дұрыс болмаса-жүргізуші осы жаттығуды орындайды.

Талдау: Жұмбақ адамды табуда не көмектесті? Қандай қиындықтарға тап болдыңыздар? Қандай әсер алдыңыздар? Енді өздеріңізді қалай сезінесіздер?

### **Жаттығу «Футболкадағы қолтаңба»**

Мақсаты: Өзін өзі құрметтеу, өзі туралы ойын дамыту

Қатысушыларға парақ таратылады, оған өз футболкаларына қандай жазу жазатындары туралы жазу керектігі айтылады. Ол жазу адамның бір нәрсеге бейімділігі туралы айтылатындай – олардың немен айналысатынын, ойындарын, әлемге қатысын және т.с.с білдіруі керек. Бірнеше қол таңба ойлауға да болады.

Жұмысқа 5-10 минут беріледі. Осыдан кейін қатысушылар өздерінің қол таңбалары туралы әңгімелейді.

Жаттығуды талдау.

Осы қол таңбалар не туралы айтады. Өзіміз туралы өзге адамдарға не айтқымыз келеді? Бәрінен де ұнайтын қолтаңба қандай? Өзіңнің қол таңбаң ұнай ма? Оны өзгерткің келе ме? Әр түрлі қатысуға қандай қол таңба ойлауға болады?

### **Жаттығу «Тыңдай білу іскерлігі»**

Мақсаты: Қарым-қатынастың тәсілдерін меңгеру, тыңдай білу іскерлігін жетілдіру.

Жаттығу жұппен орындалады. Жұптың біреуі 3-5 мин. Ішінде екіншісіне өзін мазалап, абыржытып жүрген маңызды нәрсесін әңгімелейді. Ол үнсіз тыңдайды, тек вербальды емес мінез-құлыққа рұқсат беріледі. Одан кейін серіктестер рөлін ауыстырады. Жаттығудың басталуы мен аяқталуын топ жетекшісі белгілейді. Жаттығу аяқталған соң жұптар 1-2 минутта күйзелістерімен алмасады. Содан кейін жаңа жұптар жаттығуды тағы орындайды.

Талдау: Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Жаттығуда не қиын, не оңай болды? Жаттығу барысында қандай сезімдер болады? Мұқият тыңдау, қолдау көрсету сезілді ме? Серіктесінің қандай әрекетінде ол көрінді. Не кедергі жасады, не көмектесті? Әр серігін тыңдағанда өзгешелік болды ма?

### **Жаттығу «Мен сізді тыңдап отырмын»**

Мақсаты: Қарым-қатынастың тәсілдерін меңгеру, тыңдай білу іскерлігін жетілдіру.

Қатысушыларға парақ тартылады. Олар бөлмеге отырғызылады. Қатысушылардың әрқайсысының міндеті жазбаша түрде бірқатар сұрақтарға жауап беру. Сұрақтарды алдын-ала тақтаға немесе үлкен қағазға жазып қою керек. Сұрақ: мен жеңіл түрде тыңдай аламын ба? Мен үнемі тыңдап отырған сыңай танытамын ба? Эмоциялық реңмен айтылған сөзді мен сезінемін бе? Мен сұқбаттасушының сөзін үнемі бөлемін бе? Мені мұқият тыңдамайды деп, маған айтты ма? Егер тыңдау қызықсыз болса, мен қалай тыңдаймын? Әңгімелесуші баяу сөйлесе, мен алаңдамаймын ба? Әңгімелесушінің мінез-құлқындағы қателіктерге менің қатысым қалай? Мен асығыс қорытынды жасамаймын ба?

Қорытынды: Жұмыс аяқталған соң қатысушылар шеңбер бойымен отырады, парақтарын өткізбейді. Жаттығу бойынша пікірлер талқыланады.

**Жаттығу «Мәтінді әңгімелеу»**

Мақсаты: Ақпаратты дәлме-дәл жеткізу дағдысын дамыту

Нұсқау: «Қазір бәріңіз бөлмеден шығасыз, тек бір қатысушы қалады. Оған мен мәтін оқып беремін. Осыдан кейін мен бөлмеге екінші қатысушыны шақырамын, ал бірінші қатысушы оған тыңдаған мәтіннің әңгімелейді. Содан соң бөлмеге үшінші қатысушы шақырылады, оған екінші қатысушы естігенін әңгімелейді. Сөйтіп барлық қатысушылар аяқталғанша бөлмеге шақырылады. Әр қатысушыны мұқият тыңдау қажет. Содан соң нұсқауға сәйкес жаттығу орындалады. (жетекші кез келген мәтінді алады, ешкімге таныс емес мәтін болғаны жақсы. Мәтін көлемі 50 жолдай. Жүргізушіде мәтіннің екінші нұсқасы болғаны дұрыс, себебі жаттығу қайталануы мүмкін)

Талдау: Ненің есебінде ақпарат бұзылды? Әр қатысушы әңгімеге «өз тарапынан» не қосты? Өмірде солай бола ма? Ақпарат аз бұрмалануы үшін не істеу керек?

### **Жаттығу «Кім жылдам?»**

Мақсаты: Ұғымды дәлме-дәл бейнелеу

Қатысушылар екі командаға бөлінеді. Жүргізуші алдын-ала сөздер тізімін дайындайды (қандай да бір ұғым, нақты да, абстрактілі де болуы мүмкін). Әр командаға жүргізуші тағайындалады., ол жүйелі түрде бес сөз көрсетеді. Ол осы ұғымдарды үнсіз (ыммен не ишарамен) бейнелеуі керек. Команда мүшелері түсініп, оның қандай сөз екенін айтуы қажет. Жүргізуші уақытты есептейді. Оның міндеті «түсінуге» қажет уақыт аз болатындай ұғымды дәлме-дәл бейнелеу. Басқа командада осыны орындайды. Тапсыроманы бірнеше рет қайталауға болады. Аз уақыттың ішінде тапсырма орындаған команда жеңеді.

Талдау: қатысушылар пікірлерімен бөліседі. Кімде жаттығу жақсы орындалады. Ненің есебінде? Ақпаратты дәл беруді қандай тәсілдермен жақсартуға болады?

### **Тест “Өзінді тексер”**

1. Адамдарға көңіл-күй тудыра алатындай сәлемдесе аласыз ба?
2. Сіз әрдайым ұстамды, сыпайысыз ба? Қарсылықты тура білдіресіз бе?, әлде “бұл қиын” деп айтасыз ба?
- 3.Сіз берген сөзіңізде (мәні жағынан да, уақыты жағынан да) тұра аласыз ба?
- 4.Сіз адамдармен қатаңдық танытпастан, паңданбастан қатынасқа түсе аласыз ба?
- 5.Өз қызметтестеріңізге жиі бұйрық бересіз бе? немесе әріптестеріңізге ешбір таңу мақсатын көздеместен жиі нұсқаулар бересіз бе?

6. Сіз адамның көңіл-күйін көтеретіндей, оның келбеті туралы және басқа да заттар туралы жағымды сөз айта аласыз ба?

7. Сіз өз-өзіңізге соншалық сыни көзбен қарайсыз ба? Өзінді-өзің сынау бәрінен бұрын айналаңыздағыларға жағымды әсер ететінін түсінесіз бе?

### **“Мен –ғажаппын!”**

Әр адам өзіне қаншалықты баға берсе, соған соншалықты лайықты болады. Тұлға ретінде қалыптасуың үшін өзіңді, өмірлік іс-әрекетіңді лайықты бағалай білуің керек. Өзіңе арнап неғұрлым жақсы, жағымды, жылы сөздерді көбірек айту керек. Өзіңді-өзің дұрыс бағалағаның жөн.

Әр адамның өзіне арнаған жақсы, жағымды қолдау, мадақтау, мақтау сөздері болуы тиіс.

Мысалы:

- Мен осы өмірге келуіммен кереметпін.
- Мен сияқты бұл өмірде ешкім де болған емес, болмайды да.
- Мен ғажаппын, мен кереметпін.
- Менің күш-жігерім көп, денсаулығым мықты.
- Мен өмірді сүйемін, өмір мені аялайды.
- Мен тамаша жанмын.
- Мен мейірімді, жылы жүректі адаммын.
- Мен сабырлымын, салмақтымын.
- Мен ешкім жолымнан тайдыра алмайды.
- Мен әділетті, адал жанмын.
- Мен айналама бақыт шуағын шашамын.
- Мен алдыма қойған мақсатыма жетемін.
- Менің қолымнан бәрі келеді.
- Мені тек жақсы адамдар қоршаған.
- Мен үшін өмірдің қызығы мол.
- Мен бәріне ризамын.
- Мен бақытты адаммын.

### **«Поезд» жаттығуы**

Ойын ортада жүргізіледі. Ең алдымен, 1 мен 2-ге саналып аламыз. 1-номердегілер қолдарын 1 рет соғып, аяқтарымен еденді 2 рет тарсылдатады, ал 2-номердегілер 2 рет қолдарын соғып, 1 рет аяқтарын еденге тарсылдатады.

### **«Өз жұбыңды тап» жаттығуы**

Қатысушылар шеңбер құрап отырады. Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған текшелер таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталанған. Мысалы, егер сіздің қолыңызда піл деп жазылған болса, сіз тағы біреудің қолында сондай текше бар екенін біліңіз. (Жаттықтырушы текшелерді таратады, егер қатысушылар саны тақ болса, жаттығуға жаттықтырушы өзі де қатысады).

Сіздің текшеңізде не жазылғанын оқыңыз. Жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап қойса болады. Әрқайсысыңыздың міндеттеріңіз өз сыңарыңызды табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарыңызға тән дыбыстар шығармайсыздар, тек әртүрлі қимылдар арқылы кез-келген әрекетті үнсіз жасайсыз.

Егер өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыз, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Тек барлығы өз сыңарын тапқан кезде ғана, қандай нәтиже болғандығын тексереміз. Топ мүшелері өз сыңарын тапқаннан кейін, жаттықтырушы «Сіз кімсіз?» деп сұрап шығады.

Әдетте, бұл жаттығу өте көңілді өтеді, нәтижесінде топ мүшелерінің көңіл-күйі көтеріліп, шаршағандығы тарқайды. Жаттығу қатысушылардың ары қарай ашыла түсуіне септігін тигізеді.

### **«Оның есесіне мен...» жаттығуы**

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

- Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне ... .
- Мен шаршадым, оның есесіне ... .
- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне ... .
- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне ... .
- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне ... .
- Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын, оның есесіне ... .
- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне ... .
- Мен Үндістанда болған жоқпын, оның есесіне ... .
- Мен пәлендей батыл емеспін, оның есесіне ... .
- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне ... .
- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне ... .
- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне ... .
- Мен тым толықпын, оның есесіне ... .
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне ... .
- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне ... .
- Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне ... .



## **Тақырыбы: "Шеңбер бойынша фраза"**

"Қандай да бір қарапайым фразаны таңдайық, мысалы: бақта алмалар түсіп жатыр." Енді, экранның оң жағындағы шыншайдан бастап осы фразаны кезекпен айтамыз. Ойынның әр қатысушысы фразаны жаңа интонациямен айтуы керек (сұраулы, қуанышты, таң қалушы, немқұрайлы және т.б.). Егер қатысушы жаңа еш нәрсе таба алмаса ойыннан шығады, ойын бірнеше рет ойналады. Соңында үш-төрт жеңімпаздар қалғанша. Басқа адамның интонациясын қайталауға болмайды. Назар аударуларынды сұраймын. Ойынды бастайық. Жеңімпаздарды құттықтаймыз".

## **Тақырыбы: "Үйрек үйрек, қаз"**

Мақсаты: Бір-бірімен кездескенде амандасу мәдениетіне тәрбиелеу, жылдамдыққа баулу.

Барысы: Қатысушылар дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Жүргізуші шеңбердің ішінде айналып жүріп, қолымен көрсетіп "үйрек, үйрек, үйрек, ..... қаз" дейді. Қаз жүргізушіге қарай, қарама-қарсы жүгіреді. Бұл екеуінің орындайтын тапсырмасы тезірек босаған орынға барып тұру. Ойынның қиындығы - олар ортада кездескенде бір-бірінің қолын алып, реферанс (қимылмен ілтипат) жасау керек, бір-біріне күліп қарап: "Қайырлы таң, қайырлы күн, қайырлы кеш" деп сәлемдеседі де, бос орынға қайтадан жүгіреді. Осылай ойын жалғаса береді. Ескерту: Жүргізуші барлық балалар "Қаз" ролінде ойнап шығуын қадағалап тұрады. Сәлемдесу және реферанс нақты көтеріңкі дауыс ырғағымен орындалу қажет.

## **"Молекула"**

Мақсаты: Жылдамдыққа үйретіп, қарым-қатынасты нығайту. Барысы: Бөлмеде қатысушылар шашырап жүреді. Жүргізуші алақанын қанша соқса, сонша қатысушы бірігеді. Мысалы: жүргізуші алақанын 5 рет соқса қатысушылар әр жерге бес-бесуеден шоғырланады т.с.с. ... ойын осылай жалғаса береді.

## Глоссарий

**Ақыл-ой және өзіндік сфераны үндестіру принципі.** Тренинг үшін бір жағынан үлкен эмоционалды күш сипат, топта өтіп жатқан жағдай қатынасушыларда шын қобалжуларын тудырады. Бұл оларды ашықтыққа итермелейді. Серігіне сенуге, бір-біріне деген қарым-қатынастарының адамгершілікті болуын тренинг, ақыл-ойды белсендендіреді – жағдайды талдау.

**Аутогендік вербальдану.** Мидың дұрыс жұмыс істеуіне кедергі кеттіретін «материал» өзі шығады. Көзін жұмып, пациент өзін қиналдырған мәселе туралы айтады.

**Аутогендік жаттығу** (грекшеден аударғанда autos - өзім, genos- шығу) мағынаны білдіреді. Әдістеменің негізгі элементтері бұлшық ет релаксациялары, өзін сендіру, өзін тәрбиелеу (аутодидактика). Аутогендік жаттығуды емдеу әдісі ретінде небыроздарды емдеу үшін Шульц 1932 жылы ұсынды.

**Аутогендік тазару.** Психикалық жарақат себебі болып табылатын жағдайды «қайталау» тәсілі.

**Әдіс** – көздеген мақсатқа жетудің біріңғайланған тәсілдері, тәртіпке келтірілген қызмет жүйесі. Ғылыми негізделген әдістерді саналы түрде қолдану – жаңа мағлұматтар алудың аса маңызды шарты.

**Әдістемелік тренинг** – келісім процесі тренингі, басқару персоналдар үшін тренинг.

**Әлеуметтік психологиялық тренинг-** топтық жұмыстық белсенді әдістеріне негізделе отырып психологиялық әсер ету.

**Әлеуметтік-психологиялық тренинг** – практикалық психологияның белсенді әдістері.

**Әңгіме** – 1) ақыл белсенділігін арттыруға бағытталған оқыту, тәрбие әдістерінің бірі. Оқушы әңгімелесу барысында мұғалім мен жолдастарының қойған сұрақтарына жауап бере отырып, өтілген материалды қайталап, бекітеді және білімін толықтырады; 2) вербальдық (сөйлеу) қарым – қатынас негізінде ақпарат алу әдісі.

**Бақылау** - белгілі бір педагогикалық құбылыстардың өту ерекшеліктерін, оларда тұлғаның, ұжымның, адамдар топтарының көрінуінің, алынатын нәтижелердің тән сипаттарын жүйелі түрде мақсаткерлікпен тіркеп отыру. Б.э.тұтас және іріктеме, қосылымды және жай, бақыланатын және бақылауға келмейтін, далалық және лабораториялық және т.б. түрлерге бөлінеді.

**Батыру принципі.** Сабақтың өткізілетін уақыты жұмыс бастамас бұрын анықталып алынуы керек. Әлеуметтік-психологиялық тренинг өткізудегі тәжірибе мынандай қорытынды жасауға негіз береді: көп уақытты талап ететін жұмыс көп нәтиже береді – батыру – 3-4 сағат, бір сабаққа. Аптасына сабақты бір рет өткізу керек.

**Биологиялық кері байланыс.** Бұл әдістің негізіне сыртқы кері байланыс жүйесін пайдаланумен ырықсыз қызметтерін өзіндік басқарудың принципі жатады. Биологиялық кері байланыс әдісі индивидтің физиологиялық күй туралы мәлімет алу сол үшін негізгі көз болып табылғанда пайдаланылады;

**Мінез-құлық тренингі.** Мінез-құлықтық психотерапия идеяларына негізделеді, оның мақсаты күрделі өмір жағдайларында керекті, бейімделу іскерліктеріне оқыту болып табылады.

**Бос кеңістік принципі.** Сабақ өтетін бөлмеде кең қозғалуға дөңгеленіп отырғанға, 3-5 адамнан микротоп құрғанға, жекеленуге жағдай жасалуы керек.

**Білім берудегі мониторингі** – білім беруде үнемі белгілі бір процесті оның қалаған нәтижесімен немесе бірінші болжамымен сәйкес келуінің айқындалуы мақсатпен бақылау;

**Гештальт терапия** – американ психологы, психотерапевт Перлс жасаған. Адам өзімен және қоршаған дүниемен тепе-теңдікте. Оны гармонияны сақтау үшін организм қажеттіліктеріне назар аудару керек, олардың жүзеге асуымен кедергі жасамау керек. Өз өзімен болу, өз «Менін» іске асыру, өз қажеттіліктерін, бейімділік, қабілеттерін жүзеге асыру.

**Гештальт-топтары.** Олар психоталдау, экзистенциалдық философия, гештальт-психология және В.Райхтың теориясы негізінде әзірленді.

**Дамудың оптимистік принципі** - жүргізуші диагностика және белгілі бір психикалық күйді түзету жолдарын көрсетіп қана қоймайды, ол ол тренингке белсенді түрде қатынасады, жағдайды өзгерту үшін түрлі жаттығулар қолданылады.

**Жеке адамның дамуын ынталандыратын тренингтер** - әр түрлі теориялық негіздері бар және жеке адамның жеке бір қасиетін дамытуға бағытталған тренингтік сабақтар жатады (өзін-өзі түсіну, әлеуметтік перцепция дағдылары, мағынаны түсіну т.б.).

**Жеке тұлға** – индивидті әлеуметтік қатынастарға араласуының әр қырынан сипаттайтын әлеуметтік маңызды бітістердің тұрақты жүйесі.

**Зерттеулік (шығармашылық) ұстанымы** - Бұл ұстанымның маңыздылығы тренинг барысында топ мүшелері психологияда белгілі ойлар мен заңдылықтарды сезініп, анықтап, ашумен қатар, өзінің бойындағы жеке мүмкіншіліктері мен ерекшеліктерін де сезіне түсетіндігінде болмақ.

**Инновациялық процесс** – жаңа технологияларды, жаңалықтарды енгізуге бағытталған шаралар комплексі;

**Интеграция** – жеке дифференциаланған бөліктердің байланысқан қалпы және жүйенің тұтастық қызметі;

**Кәсіптік бағдарлану**- әрбір тұлғаның индивидумдық мүдделері мен еңбек рыногының қажетсінуін есепке ала отырып халыққа кәсіп таңдауда, іріктеуде не кәсіп ауыстыруда көмектесуді қамтамасыз ететін отбасының, оқу орындарының,

мемлекеттік, қоғамдық және коммерциялық ұйымдардың ақпараттық және ұйымдастырушылық-практикалық іс-әрекеті.

**Қарым-қатынас** – жалпы материалды және рухани нәтижеге жету және қатынас орнату мақсатында олардың күштерін біріктіру және келісімге бағытталған адамдардың өзара әрекеттесуі;

**Қарым-қатынасты диалогтау принципі.** Топ сабақтарында бір-бірімен қарым-қатынастарында теңдік, қатынасушылардың бір-бірін сыйлауы, құрметтеуі, бір-біріне толық сенімділіктері.

**Қалыптасу** – адам тұлғасының дамуында немесе оның жеке қасиеттеріндегі белгілі бір фактордың әсер етуінен болатын өзгерістер.

**Қалыптастыру** – яғни, адамның өмір сүру әрекетін ұйымдастыру, тәрбие мен білім беруді жүзеге асыру, тұлғаның бойында белгілі бір қасиетті дамытуға ықпал ету.

**Мақсат** – күткен нәтиженің түсінілген бейнесі, оған жетуге адамның әрекеті бағытталған;

**Медитативті техникалар.** Медитацияның бастапқы түсінігі – бұл өзіндік Меннің орталығына жақындауға мүмкіндік беретін және осыған орай өз ойларының мазмұнына жауапкершілік алуға мүмкіндік беретін рухани тәжірибелер жүйесі.

**Мониторинг** – тексеру, бақылау, қадағалау;

**Негізгі компетенттік** – жеке тәжірибеге кіретін білім, іскерлік, дағды, қабілеттердің амбебап жүйесі немесе жиыны, ол қандай да бір өмірлік мәселелер немесе жағдайларда шешуде іс-әрекет жемістігі немесе сапасын қамтамасыз етуі;

**Оқыту** – оқушыға нақты білім, дағды және іскерлікті үйрету мақсатындағы мақсатты бағытталған және жүйелі өзара әрекет;

**Оқыту тренингтері** – мамандыққа керек дағдыларды жетілдіруге бағытталған, онда шешуші фактор – қарым-қатынастық тиімділігі. Мұндай тренинг нақты топтың ұсынысымен қалыптасады. Мысалы: лабораториялық тренинг – психотерапевтер үшін, пациенттермен жұмыс дағдысын жасауға бағытталған.

**Оқытудың жекеленуі** – баланың жекелей ерекшелігін ескере отырып, оқыту процесін ұйымдастыру. Оқытудың жалпы мазмұны мен міндеттері аумағында ұжымдық оқыту жұмысы жағдайында жүзеге асырылады. Әрбір баланың потенциалды мүмкіндіктерді жүзеге асыруға жағымды шарттарды құруды мүмкіндік береді;

**Оңашаланғандық принципі.** Қатынасушылардың оларды ешкім тыңдап тұрмағанына толық сенімділігі – сөзсіз талап болып табылады. Егер жүргізушіге сабақты аудио немесе видео жазу жүргізу қажет болса, ол топтың барлық мүшелерінің келісімін алуы керек.

**Өз еркімен қатысу принципі.** Бұл барлық тренингте, жекелеген сабақтарда, жаттығуларда ескеріледі. Топ жұмысының барысында өз жеке

басында болатын өзгерістерге қатынасушының шынайы ішкі қызығушылығы болуы қажет.

**Өзіндік баға** – адамның өзін-өзі, өзінің кемшіліктерімен және жетістіктерімен, мүмкіндіктерін, қасиеттерін, басқа адамдар арасындағы өзінің орнын бағалау;

**Өзіндік диагностика принципі** -қатысушылардың өзін ашуы, өзінің жекелей маңызды мәселелерін осылар арқылы түсіну және қортындылау.

**Педагог компетенттілігі** – маманның өзінің педагогикалық және тұлғалық потенциалын жүзеге асыру дәрежесі, оның іс-әрекетінің талдауы және бағасы критеріі ретінде;

**Педагогикалық процесс** - өсіп келе жатқан ұрпақты білімді, мәдениетті, жан-жақты дамыған адамдар қылып даярлау мақсатындағы тәрбиелеу мен оқыту процесі;

**Педагогикалық тренинг** – оқыту сапасын арттыруда студенттің білік пен дағдысын қалыптатыру мен жетілдіруді көздейтін жоспарлы бағдарламамен жүргізілетін әр түрлі жаттығулар жүйесі.

**Психодрама** – Морено жасаған. Топтық психотерапия әдісі – рөлдік ойын сияқты, ойын барысында пациент үшін маңызды мәселемен байланысты эмоция, сезімдер аяқ астынан көрінетіндей жағдай жасау арқылы өтеді.

**Психологиялық тренинг дегеніміз**– топтық жұмыстың белсенді әдісіне негізделе отырып, психологиялық әсер ету.

**Психожаттығу.** Сөздің көмегінсіз қарым-қатынас жасап, топтың мүшелері өздерін көрсететін қосымша әдісті білдіреді.

**Рефлексия** – адамның өзін-өзі, ішкі психикалық әрекетін, жағдайы мен ерекшелігін, өзінің ішкі әлемін тану процесі, өзі қалай басқаға қабылдануын түсіну және өзінің мінез-құлқын басқалардың мүмкін реакцияларымен құру;

**Тәрбие** – тұлғаның дамуына әсер ететін арнайы ұйымдастырылған және басқарылатын процесс;

**Тәрбие және оқыту әдістерін** жасап, топтастыру тәлім – тәрбиедегі негізгі міндеттердің бірі . Тәлімдік әдістерге байқау және қателік; жобалау әдісі,рейтинг әдісі,басқару әдісі және т.б. жатады.

**Технология (педагогикалық)** – 1) педагогикалық іс-әрекетті жүзеге асыру формасы, педагогикалық шараларды жүзеге асырудың құралдары мен тәсілдерінің жиынтығы; 2) алдын ала жобаланған оқу-тәрбиелеу процесін практикаға жүйелі және бірізді енгізу;

3) практикада жүзеге асатын белгілі бір педагогикалық жүйе жобасы;

**Топ мүшелерінің тұрақтылығы принципі.** Топ мүшелерінің құрамы тұрақты болуы керек. әрбір сабақ сайын жеке адамдардың келуі нәтижені өзгертеді.

**Топтық динамика түсінігіне негізгі бес элемент кіреді:** Топтың мақсаты.Топтың нормасы.Топтың құрылымы және лидер мәселесі.Топтың бірлігі.Топтың даму фазалары.

**Топтың негізгі гуманистік идеясы** – адамды қыстамау, зорлық-зомбылық көрсетпеу, оған өзімен-өзі болуына, өзін тауып және жақсы көру, қуанышты өмір сүруге кедергі жасайтын стереотиптерді жеңуге көмектесу.

**Т-топтар** (тренинг-топтар) – адамгершілік қарым-қатынастардың тренингі топтары, алғашқылары 1946 жылы ұйымдасқан болатын.

**Трансакт анализ** – негізін салушы американ психиатры Берн. Оның концепциясы бойынша адам «алдын ала шешімдермен» бағдарламаланған. Ол өз өмірін «сценарий» бойынша сүреді, оның жақындары, ата-аналарымен жазылған. Негізгі мақсат - өмірлік позицияларын қайта қарау.

**Тренинг** – арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас формасы, онда психологиялық көмек және қолдау, араласушылық дағдыларының қалыптасуы, жеке тұлғаның дамуының ерекшеліктері жайлы сұрақтар шешіледі.

**Тренинг** – жаттықтыру, жаттығу/ ағылшын сөзі.Тренингтер - өзін-өзі басқару дағдыларын дамытуға бағытталған, араласушылық тренингтер, жеке адам дамуын ынталандыратын тренингтер, оқыту тренингі.

**Тренинг** – қалыптасқан стереотиптерді және жекелей мәселелрді шешеді.

**Тренингтің мақсаты** – жеке тұлғаны анықтау.

**Тренингтің негізгі гуманистік идеясы** – адамды қыстамау, зорлық-зомбылық көрсетпеу, оған өзімен-өзі болуына, өзін тауып және жақсы көру, қуанышты өмір сүруге кедергі жасайтын стереотиптерді жеңуге көмектесу.

**Тұлғалық -бағдарланған білім беру процесі** - әрбір адамның жекелігін, өзіндік бағасын, өзіндік тұрмысын қабылдау негізіне жататын оқыту;

**Үнемі «кері байланыс» принципі.** Тренинг барысында қатысушының өз әрекеті нәтижесі туралы топтың басқа мүшелерінен хабарды үздіксіз алып отырды. «Кері байланыстың» арқасында адам өзінің мінез-құлқын түзете алады, нәтижесіз қарым-қатынас тәсілдерін жаңа мен алмастырады, оны қоршағандарға әсер ету арқылы тексеру.

**Эксперт** – ақпарат, кеңес береді; теория мен техниканы жақсы біледі.

## Әдебиеттер тізімі

1. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб: Издательство «Речь», 2007.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. -2-изд. –М.: Генезис, 2005.
3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест, 1993.
5. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М., 1983.
6. Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению. Прага: 1981.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М: 1991.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985, - 303 с.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998, -62 бет.
10. Карин С.Х. В мире мудрых мыслей. – М.: Знание, 1962. – 331с.
11. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей/Пер, с англ.—Вильнос: Лит.НИИТИ; 1976.- 266с.
12. Коляева М.В. Отбасын қолдау орталығы қызметкерлерінің әдістемелік құралы.- Шымкент, 2007
13. М.Боуэн М. Теория семейных систем. М., 2005
14. Олифович Н.И., Т.А.Зинкевич-Куземкин., Т.Ф.Велента. Психология семейных кризисов. – СПб: Речь, 2006. – 360
15. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях.- Ростов н/Д: Феникс, 2005
16. Ромек В.Г., В.А.Конторович., Е.И.Крукович. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2005
17. Фрейд А. Норма и патология детского развития. М., 1990
18. Выготский Л.С. «Психология развития ребенка» Москва Эксмо. 2006г.
19. Эриксон Э., 2000
20. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М., 2001.
21. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской эффективности. Автореферат диссертации кандидата психологических наук. Л., 1979
22. Эйдемиллер Э.Г., В.В.Юстицкис Психология и психотерапия семьи. СПб., 2000.
23. Психология Масс. Ольшанский Д. В. Питер, 2002, 363с.
24. Общая психология. Схемы. Айсмонтас Б.Б. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003, 288с.
25. 100 великих загадок природы. Непомнящий Н., Вече, 2006г., 147с.

26. Настольная книга стервы. Кронна Светлана. Ростов, Феникс, 2002г., 115с.
27. Деятельность. Сознание. Личность. Леонтьев А., 2009, 63с.
28. Командовать или подчиняться? Литвак М.Е., Ростов-на-Дону, Феникс, 2004г., 102с.
29. Психология. Крылов А.А., Проспект, 2005г., 322с.
30. Возрастная психология. Курс лекций. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н., Ростов-на-Дону, 2002г., 146с.
31. Психология человека. Курс лекций. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н., Ростов-на-Дону, 2002г., 232с.
32. Психология и педагогика: Учеб.пособ. М.Д.Горячев, А.В.Долгополова. Самара: Изд. «Самарский университет», 2003. 187 с.
33. Явление социальной установки в психологии XX века: Монография. Девяткин А.А., Калининград, 1999г., 309с.
34. Основы психологии. П.А.СОРОКУН. Псков, ПГПУ, 2015 - 312 с.



## Мазмұны

Кіріспе	3
Психологиялық тренинг өзіндік сананы дамыту құралы ретінде	4
Тренинг негізіне кіріспе.Тренинг түсінігі	7
Психологиялық тренинг-оқытудың арнайы ұйымдастырылған формасы	11
Тренингті ұйымдастыру принциптері	13
Тренингтегі тренер рөлі	17
Тренингте топтардың қалыптасуы	20
Тренинг топтың жұмыс істеу принциптері	23
Мектептегі педагогикалық тренинг	26
Топты жүргізу психотехникасы	28
Тренингтегі пікірталас	31
Өзара қабылдау және түсіну тренингі	34
Психологиялық тренингтің мақсаты	35
Тренингтік сабақтарды тиімді ұйымдастыру әдістері	38
Тренингтің негізгі әдіс-тәсілдері	41
Тренингті қолданудың тиімділігі	45
Тренингтер – қазіргі таңдағы белсенді оқыту әдістерінің бір түрі	49
Екінші бөлім: Өзіндік сананы қалыптастыруға бағытталған тренингтер топтамасы	56
1-тренинг: Тұлғаның танымдық қабілеттерін арттырудың жолдары мен әдістері	57
2-тренинг: Тұлғаның өзін-өзі тану қабілетін анықтау және дамыту	61
3-тренинг: Тұлғаның жеке даралық қасиеттері мен өзін-өзі белсендіру тренингі	64
4-тренинг: «Өзіңе деген махаббат, өмірге деген махаббат» атты семинар – тренингі	69
5-тренинг: «Тұлғаның қасиеттерін дамытуға» арналған психологиялық жаттығулар мен коррекциялық ойындар	73
6-тренинг: «Тұлғаның өзіне деген сенімділігін арттыруға» арналған психологиялық тренинг	77
Психологиялық жаттығулар жинағы	80
Глоссарий	90
Әдебиеттер тізімі	95

Еркінбекова М.А.

– психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Омарова С.Б.

– педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Психологиялық тренингтер: оқу құралы. «Қайнар» академиясының  
баспасы: Алматы, 2020 ж. - 90 б., (ЖОО-ға арналған оқу құралы).

Теруге 28.10.2020 ж. жіберілді. Басуға 26.11.2020 ж. қол қойылды. Қаріп түрі «Times New Roman.kz». Офсеттік  
басылыс. Баспа табағы 6. Таралымы 500 дана.  
«Қайнар» академиясының баспасы. Алматы қаласы, Сәтбаев көшесі 7 А.