



«БЕКІТЕМІН»:
«Дарын» ШҚ ӨІПО директоры
Ж. Айтпаева

Жалпы білім беретін пәндер бойынша республикалық олимпиаданың облыстық кезеңінің қатысушыларына арналған психологиялық тренинг

Өткізілу мерзімі: 2018 жылдың 4 қаңтары, сағ.: 16.00-18.00.

Өткізілу орны:

- ШҚО білім басқармасының «Дарынды балаларға арналған Жамбыл атындағы облыстық мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты» КММ;
- ШҚО білім басқармасының «Дарынды балаларға арналған облыстық мамандандырылған мектеп –лицей-интернаты» КММ;
- ШҚО білім басқармасының «Өскемен қаласындағы Шығыс Қазақстан облыстық дарынды балаларға арналған мамандандырылған «Білім-инновация» лицейі» КММ.

Мақсаты: Топты бір-біріне жақындату. Өзін-өзі бағалауға үйрету, ашылуға, өзін еркін ұстауға баулу.

Міндеттері:

- танысу;
- өзін және өзге адамды түсіну;
- эмоционалды жеңілдеу:

Тренинг барысы: Барлығы шеңбер бойымен отырады. Кезек-кезек әркім өз есімін айтып өзін таныстырып, бір жақсы қасиетін айтып өтеді.

«Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасындар. Әр адаммен әртүрлі амандасасындар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен.

Көршінді оң жақтан құшақта,
Көршінді сол жақтан құшақта,
Оң жақтағы көршіңе бір жымып,
Бүгінгі тренинг барысы,
Біз үлкен отбасы.

«Төрт құбылыс» тренингі

Уақыты: 10-15 минут

Жүргізілуі: Балалар шеңбер жасап тұрады. Жүргізуші “су” деген дегенде балалар қолдарын алдарына созады, “ауа” дегенде қолдарын жоғары

көтереді, “от” дегенде екі қолын айналдырады, “жер” дегенде қолдарын түсіреді. Кім шатысса сол ойыннан шыға береді.

«Көңілді шеңбер» тренингі

Мақсаты: Топтағы балалардың бір-бірімен жақындай түсуі және жеке тұлға арасында жағымды қарым–қатынасты орнату, есте сақтау қабілетін дамыту.

Уақыты: 10-15 минут

Жүргізілуі: Балалар шеңбер жасап отырады да, бір-біріне мұқият қарап алады. Жүргізуші белгі берген кезде балалар көздерін жұмады. Сол кезде жүргізуші отырған балалардың бір-бірімен орнын ауыстырып қояды. Балалар көздерін ашқанда не өзгерді деп сұрау керек. Балалар табу керек.

«Жағымды сөздер»

Мақсаты: өзін-өзі одан әрі ашу, өзін-өзі тану, өзінің және айналасындағылардың психологиялық мінездемесін анықтау және талдау іскерлігін дамыту.

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Жүргізуші жағымды сөздер айта отырып, кез-келген біреуге доп лақтырады. Допты алған ойыншы шеңбердегі қатысушылардың кез-келгенін таңдайды да, оған жағымды сөзін айтып допты лақтырады. Доп қатысушылардың бәрінде болып шыққанға дейін ойын жалғаса береді. Жағымды сөздер қысқа, ең жақсысы бір сөзден тұрса болады.

Тақырыбы: «Алақан»

Мақсаты: Топтағы балалардың бір-бірімен жақындай түсуі және жеке тұлға арасында жағымды қарым–қатынасты орнату.

Уақыты: 10-15 минут

Көрнекілігі: ақ парақ, қарындаш.

Жүргізілуі: әр топ мүшесі өзінің алақанын ақ параққа түсіреді. Алақан бейнесінің ортасына өз есімдерін баспа әріппен жазады. Кейін ол өз алақаны бейнеленген қағазды, көршісіне береді, ол көршісі парақтағы бейненің бір саусағына алақан иесінің жақсы қасиеттерін жазып, суретті әрі қарай жалғастырады. Парақ қағаз өз иесінің қолына тигенде тренинг аяқталады. Тренинг аяқталған соң әр топ мүшесіне өз алақаны таратылып беріледі.

«Үрлемелі қуыршақтар»

Мақсаты: Топтағы балалардың бір-бірімен жақындай түсуі және жеке тұлға арасында жағымды қарым-қатынас орнату.

Жүргізуші:

- қазір біз үрлемелі қуыршақтарға айналамыз, бізден ауа шығарылды: бастарыңды еңкейтіндер, қолдарыңды жіберіндер, бүкіл денелеріңді босаңсытыңдар. Енді мен сорғыш қызметін атқарамын және дөңгелек үрлеп жатқан адамның жұмысын елестететін кимылдар жасаймын, және де тиісті дыбыстар шығарамын: «пщ, пщ, пщ». Сорғыштың әр қозғалысынан кейін сендер үрленесіңдер және түзуленіп тұрасыңдар, аяқтарыңды қоясыңдар, қолдарыңды жоғары көтеріп, барлық бұлшық еттеріңді ширқтырасыңдар. Ары қарай жүргізуші тығынды шығаратынын айтады, содан кейін барлық қуыршақтар желдерін шығарады, орындықтарға отырып, босансиды.

«Өзіңмен өзің» релаксациялық жаттығуы.

Балалар орындықтарында отырып, көздерін жұмады. Әуен ойнайды.

-Күн суытты. Қыстың аязды күндері сезіледі. Ал, біз болсақ, ыстық жазды елестетейік. Алтын күн аспанда өз шуақтарымен қызыл құмды қыздырып тұр. Сендер табандарыңмен оның қызуын сезесіңдер.

Сендер мөлдір теңіздің жағасында асықпай жүріп бара жатырасыңдар. Ол сендерге сыбырлап: «Сәлеметсің бе, балақай! Айналаға қарашы, табиғат-ана неткен сұлу! Оның әдемілігіне сүйсінудің өзі қандай бақыт! Күнді көріп, оның шуақтарына қыздырылған қандай бақыт! Құстардың сиқырлы үнін тыңдаған, осы күнге қуанған қандай бақыт! Сенің осындай кең дүниеде бар екенің қандай бақыт!» - дейді.

-Өздеріңді тыңдандаршы... (кідіріс).

- Өздеріңді бақытты сезіндіңдер ме? Оны қалай түсіндіңдер?

Аффирмациялар

«Ол жасаған іс менің де қолымнан келеді»,

«Мен жетістіктің адамымын»,

«Менің жағдайым күннен-күнге жақсаруда»

«Бос микрофон» (рефлексия)

Қатысушылар еркін түрінде психологиялық тренингтен алған әсерлері туралы пікірмен бөліседі.



Утверждаю:
Директор ВК РНЦ «Дарын»
Ж. Айтпаева

Психологический тренинг для участников областного этапа республиканской олимпиады по общеобразовательным предметам

Дата проведения: 4 января 2018 года, 17.00-18.00 ч.

Место проведения: ОСШГИ имени Жамбыла, ВК ОСШЛИ ОД, ВК ОСЛ «БІЛІМ-ИННОВАЦИЯ» ОД.

Цель: создание благоприятной атмосферы между детьми, сплочение и построение эффективного командного духа, развитие способностей саморегуляции.

Задачи:

- знакомство;
- понимание себя и другого человека;
- эмоциональная разгрузка.

Ход.

Вступительное слово.

-Добрый день, дорогие ребята!

1. Упражнение: «Активный Аслан, бодрый Берик, веселая Вероника».

Для того чтобы нам было интересно работать вместе, давайте познакомимся друг с другом. Возможно, некоторые из вас уже знакомы. Но в игре вы сможете узнать что-то новое о них.

Каждому из участников предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя.

Далее повторение идет по принципу снежного кома: второй участник повторяет имя первого с эпитетом, затем называет свое имя и свой эпитет; третий, прежде чем назвать себя, повторяет то, что сказал второй, и так далее.

Время от времени тренер прерывает цепочку представлений, указывая на кого то из уже представившихся участников, и спрашивает: «А это кто?» И группа должна хором ответить: «Это ироничный Игорь».

Приведу примерный краткий перечень характеристик для каждой буквы алфавита.

А- активный, азартный, амбициозный, авантюрист.

Б – бодрый, быстрый, боевой, башковитый, благодарный.

В – возвышенный, великопепный, веселый, величественный, всезнающий.

Г – громкий, грозный, грациозный, говорливый, гордый.

Д – деловой, добрый, дружелюбный, динамичный, доминирующий.

Е – едкий, егоза, ершистый, естественный, ехидный.

Ж – живой, жизнерадостный, жадный, жгучий, жесткий.

З – заводной, задорный, задумчивый, знающий.

И – ироничный, инициативный, интеллектуальный, интуитивный, импровизатор.

К – красивый, коммуникабельный, красноречивый, колоритный, коллективист.

Л – ласковый, лидирующий, легкомысленный, лиричный.

М – мужественный, молчаливый, мудрый, максималист, минималист.

Н – надежный, настойчивый, нежный, необъяснимый, насмешливый.

О – общительный, ответственный, обаятельный, отзывчивый, осторожный.

П – прямой, прямодушный, плавный, позитивный, покладистый.

Р – рассудительный, расточительный, рискованный, разговорчивый.

С – сознательный, сосредоточенный, свободолобивый, сострадательный.

Т – трудолюбивый, тактичный, творческий, требовательный, терпеливый.

У – упрямый, упорный, умный, усердный, уязвимый.

Ф – философский, феноменальный, фантастический, фантазер.

Х – харизматичный, хладнокровный, хлебосольный, хозяйственный.

2. Упражнение: «Стаканчик».

Цели:

- облегчить участникам входение в групповой тренинг через участие в веселой игре;
- снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми;
- поддержать открытое выражение положительных эмоций;
- способствовать развитию нестандартного, творческого мышления участников.

Ресурсы: стул для каждого из участников и несколько (чтобы была возможность заменить испорченный или загрязнившийся в ходе игры стакан) разовых пластиковых стаканчиков.

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился.

Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Завершение: обсуждение упражнения и выступление «штрафников».

3. Упражнение «Меняются местами те, кто...»

Цели:

- снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми;
- поддержать открытое выражение положительных эмоций.

Продолжим наше знакомство с помощью данного упражнения.

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успеет занять место, становится ведущим.

Каждый новый кон игры начинается словами: «Меняются местами те, кто...»

Например:

- у кого светлые волосы;
- у кого в одежде присутствует красный цвет;
- кто любит проводить свободное время с друзьями.

4. Упражнение: Учимся расслабляться.

Ведущий: В завершении нашего тренинга я хочу представить вам простые приемы, которые помогают почувствовать себя комфортнее и спокойнее, снять напряжение, «зжатость», тревогу и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения.

1. «Сядем поудобнее». Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение».

2. Другой способ расслабиться, можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствовать себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3. Еще один способ успокоиться, расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение.

Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения, должны быть положительными.

Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т. д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал.

(Данное упражнение, способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства).

Завершение тренинга

Итог занятия.

Цели: получить обратную связь, дать возможность поделиться переживаниями.

Процедура: участники по кругу делятся переживаниями и впечатлениями от занятия.

Рефлексия: Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Какие качества нужно развивать?