**Бастауыш сынып оқушыларына арналған психологиялық тренингтер**

Бастауыш мектеп жасындағы балаларды оқытуға арналған психологиялық жаттығулар олардың негізгі ішкі мәселелерін пысықтап, болашақта оларды өз бетінше шешуге үйретуі керек.

**7-9 жастағы балаларға арналған психологиялық тренингке мыналар кіруі керек:**

\* актерлік техника;

\* релаксация жаттығулары;

\* әр түрлі диагностикалық әдістер;

\* арт-терапия;

\* рөлдік ойындар.

Олар әртүрлі жағдайларды модельдеуге және мүмкін мінез-құлықты жеңуге көмектеседі.

**"Көңіл-күй барометрі»**

Бастау үшін ойын қожайыны балаларға нағыз барометрді көрсетіп, оның не екенін және оны не үшін қолданатынын айтуы керек. Осыдан кейін балалар қолдарын пайдаланып, көңіл-күйлерін "өлшеуі" керек. Мысалы, тығыз қысылған алақандар жаман көңіл – күйді білдіреді, ал кең ажырасқан қолдар жақсы.

**"Мен не істегенді ұнатамын»**

Бұл ойын балаларға бір-бірін жаңа нәрсе туралы білуге мүмкіндік береді. Қатысушылардың бірі ым-ишарат пен қимыл арқылы балаларға өзіне ұнайтын кез-келген іс-әрекет туралы" айтуы " керек: оқу, сурет салу, би. Қалғандары мұқият қарап, қандай іс-әрекетті білдіретінін білуге тырысады. Қатысушы өзінің "әңгімесін" аяқтағаннан кейін, бәрі болжай бастайды. Соңында жігіттердің біреуі сұрағанын айту керек. Келесі-келесі ойыншы.

**"Маған ұнайды…»**

Балалар шеңберге шығады. Бастапқы ойын сол жақта отырған адамға бұрылып, "Коля (Миша, Соня және т.б.), маған ұнайды..." деген сөйлеммен сөйлей бастауы керек, содан кейін қатысушыға кез-келген мақтау: "...көздеріңіз / сіз қалай сурет саласыз / сіз қалай билейсіз". Сонымен, ол бастаушыға жеткенше шеңберде.

**"Өзен»**

Балаларды бір бағанға қою керек. Осы сәттен бастап олар үлкен өзенге айналады, оны екі жеңге – екі кішкентай өзенге құюға болады. Бұл өзеннің қалай төгіліп жатқанын көрсету үшін жүргізуші өзеннің басында екі көшбасшы баланы қояды және оларды әртүрлі бағытта өсіреді. Олардың артындағы балалар көшбасшылардың бірінің артында тұруы керек, содан кейін екіншісі – кезекпен. Әр көшбасшының қалауын ескеру маңызды. Сондықтан балалар кіші топтарды құруды үйренеді.

**"Ханшайым Несмеян»**

Олардың бірі балалардың алдына қойылған орындыққа отырады. Енді ол "Царевна Несмеяной" болады, ол көңіл-күйді көтеріп, оны күлкіге айналдыруы керек. Ол үшін балалар кезек-кезек "ханшайымға" оның құндылықтары – көздің сұлулығы, жақсы ән айту қабілеті және т.б. туралы айтады.

**"Қолдау»**

Балалар сиқырлы шеңбер деп аталады. Олардың бірі оның орталығында. Арқаңызды тік ұстап, аяғыңызды бірге ұстау керек. Оның айналасындағы балалар қолдарын кеуде деңгейіне көтереді. Олардың арасындағы қашықтық үлкен болмауы керек, өйткені ол кез-келген бағытта түсе бастайды, ал жігіттер оны ұстап алуы керек. Бұл ойын сенімге негізделген-оны көрсету (құлау) және Ақтау қабілеті (балалар ұстап алып, мұқият орнына қою керек).

**"Жақсы жылу»**

Балалар шеңберге шығып, бір-бірін қолдарынан алады. Бұл ойын жаттығуы бір-біріне рухани "жылуды"беру болып табылады. Бұл жеңіл қол алысу арқылы жасалады. Бірінші ойыншы оң жақтағы ойыншыға, екіншісіне және т.б. тізбекті кім бастағанға дейін береді. Алдымен ойын ашық көздермен өткізіледі, содан кейін екінші шеңбердің басталуымен балалар көздерін жұмады.

**Ойындар үшін тренингтер жеткіншек жаста**

Жасөспірімдерге арналған психологиялық тренингтер Өскелең ұрпақты үнемі өзгеріп отыратын қазіргі әлемде сәтті жұмыс істеуге үйретудің басты мақсаты болуы керек.

Айта кету керек, барлық балалар осы сыни жасқа мүлдем дайын емес. Олар өздеріне де, қабілеттеріне де күмән тудырады. Көбінесе олар белгілі бір жағдайда өзін қалай ұстау керектігін білмейді, үнемі қақтығыстарды тудырады.

Жасөспірімдердің ерекшеліктерін ескере отырып, барлық орталықтар бүгінде барлық жерде жасөспірімдерге арналған арнайы оқыту бағдарламаларын жүзеге асырады.

Ең танымал:

\* жасөспірімдерге арналған қарым-қатынас тренингі;

\* жасөспірімдерге арналған тұлғалық өсу тренингі.

Жасөспірімдерге арналған қарым-қатынас тренингтері соншалықты маңызды, өйткені бұл жаста құрдастарымен қарым-қатынас жетекші іс болып табылады. Баланың одан әрі дамуы, оның жеке басының қалыптасуы кіммен және қалай қарым-қатынас жасайтынына байланысты. Сондықтан балаларға достық қарым-қатынас орнатуға үйрету өте маңызды. Әлеуметтік мінез-құлық нормаларын бұзбай және этикалық және моральдық құндылықтарды елемей, құрдастар тобында Өзін-өзі танытуға және қарама-қарсы жыныстың назарын аударуға үйрету.

**Жасөспірімдерге арналған жеке өсу тренингтері келесі мақсаттарды көздейді:**

\* өзіне деген сенімділікті арттыру;

• алып тастау қорқыныш алдында жария сөйлеуге,;

\* мақсаттылықты дамыту;

\* қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру;

\* мектептегі үлгерімді арттыру;

\* көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру.

Қарапайым мектеп сыныбындағы қарапайым мектеп мұғалімі жасөспірімдерге сапалы психологиялық тренинг өткізе алады. Ең бастысы-мақсаттар мен міндеттерге сәйкес келетін тренингтер үшін ойындар мен жаттығуларды таңдауды үйрену.

**Жасөспірімдерге арналған психологиялық ойындар**

**"Менің өмірімнің жолы»**

Бастау үшін қатысушыларға қағаз беріледі, онда олар туған күнінен басталып, осы ойын өтетін күнмен аяқталатын "өз өмірінің бағытын" салу керек. Жасөспірімдер арасында олардың өміріндегі негізгі оқиғаларды атап өту керек. Мұндай "картада" сіз оқиғаларды белгілермен сызуға немесе жай ғана қол қоюға болады.

Өмір жолының картасын жасау бойынша жұмыс шамамен 15 минутқа созылуы керек.

Әрі қарай, балаларға жұптасып, суреттелген маршрутта көрсетілген оқиғалар туралы бір-біріне айтуды ұсыну керек.

Жалпы ойын шамамен 25 минутқа созылады.

**"Бақытты шкала»**

Мини-ойын тек 5 минутқа созылады. Қатысушыларға 100 – ден қанша ұпай өз өмірлерін бағалайтынын көрсету ұсынылады, мұнда 100 ұпай өте бақытты, ал 1 ұпай мүлдем бақытты емес.

Бағалау дауыстап жарияланып, содан кейін негізделуі керек. Топ мүшелеріне бір-біріне сұрақтар қоюға болады. Әңгіме кезекпен өтеді.

Егер кейбір ойыншылар тек оң оқиғаларды, ал басқалары тек теріс оқиғаларды атайтын болса, ойынды одан да қызықты етуге болады. Мысалы, бірінші қатысушы бақытты жағдайлар туралы, екіншісі қайғылы жағдайлар туралы, үшіншісі бақытты жағдайлар туралы және т. б.

**"Дочки-Матери»**

Алдында бұл ойынның жетекші түсіндіруге тиіс ойыншылардың рөлі денелік контакт жанасу үшін тұлғааралық қарым-қатынастар.

Осыдан кейін қатысушылар ерлі – зайыптыларға бөлінеді, олардың біреуі бала, екіншісі-ана (әке) болады. "Ата-ана "дененің әртүрлі бөліктеріне тию арқылы" балаға " қатысты әртүрлі сезімдерді көрсетуі керек. Қолданылу тиіс подкрепляться деген сөздермен ауыстырылсын. Мұның бәрі 3 минутқа созылады, содан кейін қатысушылар рөлдерді өзгертеді және тағы 3 минут ойнауды жалғастырады.

Соңында ойыншылар кім болғысы келетінін және неге екенін бөлісуі керек. Талқылауға шамамен 4 минут уақыт бөлуге болады.

**"Біз ұқсаймыз ба?»**

Жасөспірімдерге арналған бұл жаттығу ойынының екі нұсқасы бар және 25 минутқа созылады.

Бірінші нұсқада ойыншылар бөлменің айналасында кездейсоқ қозғалады және әр қарсы адамға оның өзіне қалай ұқсайтынын және ерекшеленетінін айтады.

Екінші нұсқада ойыншылар жұптасып, алғашқы 4 минут ұқсастықтар туралы, ал келесі 4 минут айырмашылықтар туралы айтады.

Ойынның екі нұсқасының соңында тақырыптың жалпы талқылауы өтеді, онда қатысушылардың әрқайсысы барлық адамдар бір-біріне ұқсас, бірақ өте өзгеше деген пікірге келуі керек.

**"Өмірлік қуаныш»**

Ойын өмірдің қуанышты сәттеріне назар аударуға бағытталған, ол ойыншыларды жағымды эмоциялар әкелетін немесе болашақта не әкелетіні туралы ойлауға итермелейді. Сонымен қатар, ойын жасөспірімдерді командада жұмыс істеуге және сөйлесуге үйретеді.

Бастау үшін жалпы топ 3 адамнан тұратын шағын топтарға бөлінеді. Әрбір кіші топқа өмірдің бір саласына әсер ететін сурет беріледі. Қатысушылар осы суреттегі оқиғаны ойлап табуы керек, содан кейін келесіге өтіп, осы оқиғаны жалғастыруы керек. Сюжетті жазу кіші топ барлық қол жетімді суреттерді сипаттаған кезде аяқталады. Әр картаның сипаттамасы үшін ойыншылардың 5 минуты бар.

Соңында барлық әңгімелер оқылып, талқыланады. Жалпы, ойынға бір жарым сағат беріледі.