

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Біз бір-бірімізді қалай сезінеміз

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.03.2018СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/34280/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Түгелбаева

**Тренинг мақсаты:** — отбасындағы эмоционалдық байланысты үйлестіру.

**Тренинг барысында шешілетін міндеттер:**

- отбасы мүшелерін эмоционалды жақындастыру үшін жағдай жасау;
- қатысушыларды сезімдері мен эмоцияларын өздігінен білдіруге үйрету;
- тренингке қатысушыларды эмоционалдық қауырттылықтан құтылу тәсілдеріне, негативті эмоцияларды шығара білуге үйрету;
- әрбір қатысушының бойында эмпатия сезімін қалыптастыру;
- ата-аналар мен балаларда эмоционалдық қолдауды сезіну дағдыларын қалыптастыру.

**Тренингте қолданылатын жұмыс әдістері:** ойын терапиясы, денелік бағытталған терапия, арт-терапия.

**1.Бәйдждерді рәсімдеу:**

**Материалдар:** қатты қағаз кеспелері, түйреуіште, фломастерлер.

барлық қатысушыларға өз кеспе қағазында кез-келген ойын ойнаудағы есімін жазу ұсынылады: нақты, ертегі кейіпкерінің, ойдан шығарылған.

**2.«Ирина- қызықты»** — барлық қатысушыларға өз есімін және сіздің есіміңіздің басталатын әріпке сын есімін атау ұсынылады. (ата-аналары балаларына көмектеседі-баласына қойылған есімнің себебін түсіндіреді).

**Ескерту:** жүргізуші сын есімдерді таңдауға көмектеседі. Бұл жаттығу тренингте қатысушылардың қазіргі жағдайын көруге мүмкіндік береді.

### 3. 3. «Отбасылық елтаңба мен әнұран» жаттығуы.

Материалдар: қағаз, бояулар, қылқалам, су, фломастерлер, түрлі-түсті қарындаш, өшіргіш.

Жүргізуші: Бұрынғы уақыттан бері адамдар өз отбасыларының таңбасын әр түрлі белгілерден құрастырған, олар отбасының басты құндылығын ықшамды түрде бейнелеген - барлығына «ата-ана - бала» жұбына өз таңбасын салу және оның не білдіретіні туралы айтып беру ұсынылады. Таңбаның жанына өмірлік ұранын жазып қою керек. Ұран қысқаша және өмірлік ұстанымдарды, идеялары мен мақсаттарын бейнелеу керек.

Бұл жаттығудың ерекшелігі сурет бірлескен болу керектігінде, себебі, ол ата-аналар мен балалардың бағалайтын ең басты мен ортақ нәрселеріне негізделуге мүмкіндік береді. Ол міндетті түрде бір нақты нәрсе болуы шарт емес, ол түстердің жиынтығы, геометриялық фигуралар, түрлі-түсті таңбалар болуы да мүмкін.

Одан кейін суреттер едендегі шеңбердің ортасына салынып, жүргізуші әрқайысына өз елтаңбасы туралы, нені білдіретіндігі жайында айтуды сұрайды. Мұнда барлық қатысушылардан өз елтаңбасы жайында әңімелеген кездегі сезімдері жайында сұрау қажет (барлық қатысушылар айтып болған соң, топқа, егер қалауы болса, елтаңбада бір нәрсені өзгертуге болатындығы ұсынылады).

Жұмысты аяқтаған соң талқылау жүреді.

Талқылауға арналған сұрақтар:

-топқа қатысушылар өздері туралы және басқалар туралы қандай жаңа нәрселерді білді?

-қандай сезімдерді басыңыздан кешірудесіз?

-бір-біріңізбен не туралы ой бөлісер едіңіздер?

Ескерту: сурет бірігіп салыну керек. Елтаңбаның бейнесі мен ұраны өмірде ата-аналар мен балалар бағалайтын ең бастысы мен ортақ нәрсесіне негізделуі қажет.

#### 4. «Өз анаңды тап» жаттығуы.

Нұсқау: баланың көзі орамалмен байланады. Қатысушы аналар бір қатардағы орындыққа отырады. Бала қатарды біртіндеп жағалай отыра, сипап жүріп анасын табу керек. Барлық қатысушылар ойынға қатысады.

Ата-аналарға керісінше ұсынуға болады: жабық көзімен анасы баласын табу керек.

#### 5. «Жақсы көруші ата-аналар»

Қатысушыларға алдымен «ата-ана» рөлін ұсынады, сосын олар өз балаларымен рөлін айырбастайды – «баланың» рөлін орындайды, ал балалары «ата-анасының» рөліне енеді. Жаттығуды еденде кілем үстінде отырып орындаған жақсы.

(бесік әуені жүреді)

«Ата-аналар өзінің сүйікті баласын тербетеді. Алдымен әкесі немесе анасы баласын еркелетіп өзіне қарай тартады, оған мейірімділікпен қарайды. Анасы немесе әкесі баласын басынан бастап, қолдарын, баланың денесін аймалап, сипалайды, баласына аса бір мейірбандықпен және махаббатпен қарап, әуезді әуенмен бірге оңға-солға тербетіледі».

Жаттығу аяқталған соң қатысушылардың қайсысына қай рөл ұнағандығы және несімен ұнағандығы жайында талқылау жүреді.

#### 6. «Айналар дүкенінде» жаттығуы.

«Дүкенде айналар көп. Онда иығында маймыл отырған адам кірді. Ол өзін айнадан көріп, басқа маймылдар екен деп, оларға бет-аузын тыржита бастады. Маймылдар оған дәл солай жауап қатты. Ол оларға жұдырық көрсетіп еді, олар да қорқытты, аяғын тарсылдатып еді, олар да аяқтарын дәл солай тарсылдатты. Маймыл не істесе де, қалғандары дәл соны қайталады»

Барлық қатысушыларға «маймыл» және «айна» рөлінде болып шығу қажет.

#### 7. «Айдаһар өз құйрығын тістейді» жаттығуы.

Барлық қатысушылар бірінің артына бірі тізбектеліп тұрады да, белдерінен

ұсталынады. Біріншісі – айдаһардың «басы», соңғысы – «құйрығы». «Басы» өзінің «құйрығын» ұстап алу керек.

Ескерту: Айдаһардың «басында» әрбір қатысушы болу керек.

#### **8. «Ағашпен сөйлесу» жаттығуы.**

Жүргізуші: мен сіздерге ағаштар еліне саяхатты ұсынғым келіп отыр..., ыңғайланып отырып, көздеріңізді жұмыңыздар. Бірнеше рет терең демалыңыздар... Көз алдарыңызға орманның ішінде қыдырып жүргендеріңізді елестетіңіздер. Тамаша көктемгі күн. Көгілдір аспан, күн жарқырап тұр. Сіз үлкен орман ішінде келе жатырсыз. Мұнда алуан түрлі ағаштар бар: жапырақты, қылқан жапырақты, үлкен және кіші.

Осы орманның бір жерінде бір ағаш бар – ол ағаш сізбен сөйлесетін болады, тек қана сізбен. Ол ағаш сіздің досыңыз болғысы келеді. Жан-жағыңызға дұрыстап қараңыз да өз ағашыңызды табыңыз. Оған жақындап келіңіз және құлағыңызды тосыңыз. Ағаштың сақиналарынан шырынның қалай ағып бара жатқанын естисіз бе? Оның дауысы қалай шығып тұр? Ағаштың дауысына өте мұқият құлақ салыңыз. Оның дауысы қандай? Ашық қоңыраудай ма? Әлде сыбырлай ма? Өзеннің сылдырындай ма? Бұл дауыс Микки Маустікіндей көңілді ме әлде қарт адамның байсалды дауысы ма?

Егер де сіз ағаштың дауысын танысаңыз, оны мұқият тыңдап алуыңызға болады. Сіз өте тамаша істейсіз! Тынышталыңыз! Шшшш... ағаш сізге бір нәрсе айтықысы келеді... оның айтқан сөзінің бірін де жіберіп алмаңыз...

Мүмкін, ол сізден бір нәрсені істеп беруіңізді өтінетін шығар.

Мүмкін, дәл сіздің оған жақындап, келгеніңізге қуанған шығар. Мүмкін, сіздердің ағаштарыңыз әрқайсыңызға ол сияқты үлкен және мықты болатындығыңызды айтатын шығар. Мүмкін, ағаш сіздің бүгінгі мәселелеріңізді шешуге көмектескісі келген шығар...(15секунд)

Ағаштың сізге не айтықысы келгенін естіген кезде маған белгі беріңіз, қолды көтеріңіз. Сізге ағаштың не айтқанын есте сақтаңыз. Сонымен бірге, ағашпен қоштасыңыз..., орныңызға келіңіз. Қолдарыңызды созып алып, рахаттанған және дем алған күйлеріңізде осында болыңыз... парақ қағаз алып, өз ағашыңыздың суретін салыңыз.

Осыдан кейін барлығы суреттерін көрсетеді және ағаштың не айтқандығы туралы әңгімелейді.

## 9. Үй тапсырмасы

Жүргізуші топқа қатысушыларға олардың есімдері нені білдіретінін, қайдан шыққанын, оның қандай аңызға байланысты екенін және өміріне қалай ықпалын тигізетінін біліп келуді ұсынады.

## 10. Рефлексия

Жүргізуші топқа тренингтен алынған тәжірибесімен бөлісуін ұсынады.

Міндетті шартты: талқылау ортақ шай ішу үстінде жүргізіледі.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.