

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

**Ата - аналарға арналған психологиялық «Өзара түсіністік өнері» тренингі**ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.02.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/39198/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Ата - аналарға арналған психологиялық «Өзара түсіністік өнері» тренингі

- 1) Өзара түсіністік өнері
- 2) «Сәлемдесу» ойыны
- 3) «Жунглидағы жаңбыр»
- 4) Әдістеме: «Менің мінезім»
- 5) «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығуы.
- 6) «Көңіл-күй неге ұқсас?».
- 7) Қоштасу «Күн шуағы» жаттығуы

Ата - аналарға арналған психологиялық «Өзара түсіністік өнері» тренингі

Мақсаты: өзара қарым — қатынас қабілеттерін дамыту.

Міндеттері: қабылдарлық формада ашуды тарқатуға үйрету, өзара түсіністік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған топтық жұмыстар, топпен жұмыс барысында мейірімділік атмосферасын орнату.

Психологиялық технологиялар: музыкалық терапия, ойын терапиясы, арттерапия.

Тренинг барысы:

Психолог: Сәлеметсіздер ме, қадірлі қонақтар! Қош келіпсіздер! Олай болса бүгінгі тренингімізді көңіл-күйімізді көтеруге арнайық. Адамның қарым-қатынасы оның көңіл-күйіне байланысты. Көңіл-күй – адамның ішкі дүниесінің құбылысы, көңіл-күй – адамның айнасы. Адамдармен қарым-қатынас жасау шеберлігі адамның ішкі мәдениетіне, біліміне, тәрбиесіне байланысты болады.

Ендеше қарым-қатынасқа түсу үшін шеңбер жасайық.

1. «Сәлемдесу» ойыны

Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген

белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сіздер бір-бірлеріңізбен тез-тез амандасасыздар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыздар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен.

## 2.«Жунглидағы жаңбыр»

Нұсқау: -Бір-біріңіздің соңынан шеңбер жасап тұрыңыздар. Жунглида жүрміз деп елестетіңіздер. Ауа райы өте тамаша, күн жарқырап, ыстық және қапырық болып тұр. Бір уақытта самал жел соқты, (алдыңызда тұрған адамның арқасына жұғысып жеңіл қимылдар жасаңыз).

Жел көтеріліп желкіді ( арқаны қаттырақ басамыз).

Қатты дауыл соқты (қимылдарыңыз күшейіп шеңбер бойында жүргізіледі)

Ұсақ жаңбыр сіркіреді (серіктесіңіздің арқасын саусағыңызбен басасыз)

Кенет нәсер жауын құйды (алақандарыңызбен жоғарыдан төмен қимылдар жасаңыздар).

Бұршақ жауды (арқаны қаттырақ соғамыз).

Тағы да нәсер жауын жауды.

Ұсақ жаңбыр сіркіреді.

Дауыл соқты.

Жел соқты.

Жел басылып келеді.

## 3. Әдістеме: «Менің мінезім»

Мақсаты: Өзіне деген сенімділігін, өзін тануға деген қабілеттерін анықтау.

Әрбір қатысушы білезіктей шеңбер сызып, оны төртке бөледі.

Әр бөлікке төмендегі жануар,аң, құс аттарын жазып шығады.

Түйе, Жылқы, Сиыр, Қой, Ешкі, Ит, Мысық, Тауық, Қаз, Аққу, Қарлығаш,  
Үйрек, Бұлбұл, Арыстан, Қасқыр, Түлкі, Маймыл, Қоян, Тауешкі, Тасбақа,  
Жылан, Балық.

Соңында 1. Үйде, 2. Жұмыста, 3. Жолдастарының арасында, 4. Өзіндік баға деп бөлінген бөліктерге жазылған жануарлар, құстар адамның сол бөлікке қатысты мінездемелермен танысады.

Жауабы:

1. Түйе- шыдамды
2. Жылқы- тектілік
3. Сиыр- өкпелегіш
4. Қой- жайдарлылық
5. Ешкі- ұйымдастырушылық
6. Ит- адалдық
7. Мысық- биөрісі басым адамдар
8. Тауық- шығармашыл
9. Қаз- тазалық
10. Аққу- сезімтал

11. Қарлығаш- бауырмал
12. Үйрек- ұқыптылық
13. Бұлбұл- әнді жақсы көретін
14. Арыстан- қайратты
15. Қасқыр- жігерлі
16. Түлкі- бейімделгіш
17. Маймыл- әртістік қабілеті бар
18. Қоян- елгезек
19. Тауешкі- талғамы жоғары
20. Тасбақа- мейірімді
21. Жылан- салқынқанды
22. Балық- еркіндікті қалайды

Талдау: жаттығудан алған әсеріңіз? Өзіңізді теңеу қиын болды ма?

#### 4. «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығуы.

Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Психолог: Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз барқалыпты дем алып, асау толқандары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы асқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.

Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сіздің демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз!

Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

#### 5.«Көңіл-күй неге ұқсас?».

Ойыншылар олардың бүгінгі көңіл-күйлері неге (қай жыл мезгіліне, ауа райына, табиғаттың құбылысына) ұқсас екенін айтып береді. Ойынды үлкен дер бастаса жақсы

болар еді: «Менің қазіргі көңіл-күйім көгілдір аспандағы жылы, жұмсақ күннің көзіне ұқсайды, ал сенің ше?». Жаттығу шеңбер бойымен жалғаса береді. Ойынның сонында жауаптар қорытындыланады, бүгінгі шеңберіміздегі балалардың көңіл-күйі қандай екен: қайғылы, көңілді, күлкілі, ызаланған т.б. Жауаптардың қорытындысын шығарған кезде, жаман ауа райы, суық, жанбыр, түнерген аспан сияқты элементтер агрессивті, қобалжу күйлердің көрсеткіштеріне назар аударыңыз.

б.«Күн шуағы» жаттығуы

Мақсаты: позитивті көңіл-күй орнату.

Барысы: әрбір қатысушының алдын ала дайындалған күннің бейнесі дайындалған. Күннің ішіне және сәулесіне қатысушылар бір біріне өз тілектерін жазады.

Қорытынды: Біздің жаттығуларымыз аяқталуға жақын қалды. Мен сіздердің барлығыңызға қатысқандарыңыз үшін ризамын. Мен сіздермен жұмыс жасағанымға өте қуаныштымын.

Тренингке қатысқандарыңызға рақмет! Сау болыңыздар!

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

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