 [Translated from Russian to Kazakh - www.onlinedoctranslator.com](https://www.onlinedoctranslator.com/en/?utm_source=onlinedoctranslator&utm_medium=docx&utm_campaign=attribution)

**«Қарым-қатынасқа үйрену» жасөспірімдерге арналған тренинг сабағы**

**Мақсат:**балаларда достықты құрудың маңызды факторы ретінде қарым-қатынас туралы түсінік қалыптастыру.

**Тапсырмалар:**

- тренингке қатысушылардың эмоционалды күйзелісін жою, оларды сабақ тақырыбымен таныстыру және жұмысқа дайындау;

- балаларды бір-бірімен таныстыру;

- балаларды бірлесіп жұмыс істеуге баулу;

- балаларды «қарым-қатынас» ұғымымен, қарым-қатынас құрылымы мен құралдарымен, сондай-ақ оның табыстылығын анықтайтын факторлармен таныстыру;

- қарым-қатынас процесінде сезінгенін, ойлағанын және жүзеге асырғанын шын жүректен бөлісу қабілетін дамыту;

- қатысушыларда бір-бірін сөзсіз қабылдау дағдысын дамыту;

- балаларда эмпатия, жағдайды басқа адамның көзімен көру қабілетін дамыту;

- сабақта орындалған жұмысты талқылау.

Қатысушылар: жасөспірім балалар (13-15 жас).

**Сабақтың барысы**

Жігіттер жиналып, шеңберге отырды.

Жүргізуші: «Сәлеметсіз бе. Сізді осында көргеніме қуаныштымын. Бір-бірімізбен амандасайық».

**«Әртүрлі тәсілдермен қол алысу» қыздыру жаттығуы.**

Жүргізуші: «Енді сіз бен біз еуропалықтар, жапондықтар және африкалықтар болып амандасамыз. Еуропалықтар қол алысады, жапондар иілуде, африкалықтар аяқтарын ысқылайды. Тұрыңыз (жүргізуші де тұрады). Алдымен аудиторияны аралап, еуропалықтар сияқты амандасамыз: қол алысамыз.Қатысушыларға біраз уақыт беріңіз. Енді жапондар сияқты амандасамыз: бір-бірімізге бас иеміз. Қатысушыларға біраз уақыт беріңіз. Ал енді африкалықтар сияқты амандасамыз: аяғымызды (тіземізді) ысқылаймыз. Қатысушыларға біраз уақыт беріңіз».

Жаттығуды орындағаннан кейін қатысушылар қайтадан шеңберге отырады.

**Кіріспе бөлім.**

**Жүргізуші: «**Барлығында: «Неге бәріміз біргеміз?», «Мұнда не істейміз?», «Осы топтағы сабақтардан кейін менде және өмірімде не өзгереді?» деген сұрақтар туындауы мүмкін. Бүгінгі сабақта біз сіздермен қарым-қатынас туралы, дәлірек айтқанда, тиімді қарым-қатынас туралы сөйлесеміз.

Қарым-қатынас – көп қырлы категория. Қарым-қатынас – бұл әрі адам өмірінің шарты, әрі адамның негізгі қажеттіліктерінің бірі, әрі адамның психикалық әрекетінің бір түрі, және адамның белгілі бір қарым-қатынастарын жүзеге асыру процесі.

Бүгінгі сабақта біз коммуникация дегеніміз не және ол неден тұратынын білеміз. Оңтайлы достықты құру үшін жақсы қарым-қатынас дағдыларының маңыздылығы туралы сөйлесейік ».

Талқылауға арналған сұрақ: Қалай ойлайсыз, тиімді қарым-қатынас жасау достықтың қалыптасуына қалай әсер етеді?

**«Атын салу» жаттығуы**

Бұл жаттығуды орындау үшін сізге қажет: қағаз (A3 форматы), түрлі-түсті қарындаштар, бояулар, қылқаламдар, су.

Балалар жалпы шеңберге отырады.

Жүргізуші: «Көзімізді жұмып, тыныш отырайық. Енді әркім өз есімін қағазға жазылғанын елестетуге тырысады. Сіздің атыңызға мұқият қарап көріңіз, әріптердің түсі қандай, олар қаншалықты биік немесе төмен, олар қандай көрінеді. Енді көзіңізді ашып, атыңызды қалағаныңызша салыңыз. Егер сіз аттың қасына тағы бір нәрсе салғыңыз келсе, оны жасай аласыз».

Балалар сурет салып болған соң бір-біріне салған суреттерін көрсетеді. Көшбасшы шеңберде тұрған балаларға түстер мен атауды таңдауды түсіндіруді сұрайды.

**«Аты – қимыл» жаттығуы**

Қатысушылар шеңберге тұрады.

Жүргізуші: «Енді сіздердің әрқайсысыңыз өз кезегіңізде алға шығып, атыңызды айтып, өзіңізді білдіруге мүмкіндік беретін қандай да бір қозғалыс жасайсыз. Топ хормен атау мен қимылды қайталауы керек».

Жаттығудан кейін сіз жігіттермен талқылауыңыз керек. Талқылауға арналған үлгі сұрақтар: Қозғалыс туралы шешім қабылдау қиын болды ма? Басқалардың қимылын қайталау оңай болды ма?

**Ақпараттық блок.**

Қатысушылар шеңберге отырады.

Жүргізуші: «Сонымен, коммуникация дегеніміз не? Байланысбірлескен іс-әрекеттің қажеттіліктерінен туындайтын және ақпарат алмасуды, біртұтас өзара әрекеттесу стратегиясын әзірлеуді, басқа адамды қабылдау мен түсінуді қамтитын адамдар арасындағы байланыстарды орнату мен дамытудың күрделі, көп қырлы процесі.

Қарым-қатынастың көптеген түрлері бар. Біз жеке қарым-қатынасты зерттейміз, өйткені... бұл достық қарым-қатынастар үшін ең маңызды және адамның жеке тұлға ретінде дамуына әсер етеді, мінез-құлық қасиеттерін, қызығушылықтары мен бейімділігін, өмірлік мақсаттары мен ұстанымдарын, дүниетанымын және т.б.

Қарым-қатынас құрылымы осы процестің өзара байланысты үш аспектісін анықтауды көздейді: коммуникативті, интерактивті және перцептивті. Коммуникациялық жағы – ақпарат алмасу. Интерактивті жағы - іс-әрекеттермен алмасу. Перцептивті жағы – серіктестің қабылдауы мен түсінуі.

Байланыс құралдары – бұл жіберілетін ақпаратты беру, өңдеу және шифрын шешу әдістері. Сөздік (сөйлеу) бар:[қарқын](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF_%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8), тембр, сөйлеу көлемі, пауза толтырғыштары және т.б. және вербалды емес ([қимылдар](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D1%81%D1%82), қалып,[мимика](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0)т.б.) байланыс құралдары.

**Табысты қарым-қатынасты анықтайтын факторлар:**

1. Шынайылық: мен сезінгенімді қарым-қатынаста түсінемін және білдіремін.

2. Басқа тұлғаны сөзсіз қабылдау – ескертусіз, «таңбалаусыз» қабылдау.

3. Эмпатия – эмпатия, басқа адамға бейімделу, жағдайды оның көзімен көре білу.

4. Серіктесті мұқият тыңдай білу, қажет болған жағдайда нақтылау сұрақтарын қою.

5. Сөздің мағынасын ғана емес, ым-ишара, мимика т.б.

6. Қарым-қатынас пайда болатын жағдайды есепке алу.

7. Түсінікті және сауатты сөйлеу.

8. Кері байланыс (монологқа қарағанда диалог тиімді).

**«Шын жүректен жалғастыр» жаттығуы**.

Қатысушылар шеңберге отырады.

Бұл жаттығуды орындау үшін сізге келесі сөз тіркестері бар алдын ала дайындалған карталар қажет:

1. Қарама-қарсы жыныстың ортасында мен әдетте...
2. Менің кемшіліктерім көп. Мысалы …
3. Маған жақын адамдар мені жек көретін болды. Бір күні …
4. Менде қорқақтық танытқан кездер болды. Бір кездері есімде...
5. Мен өзімнің жақсы, тартымды қасиеттерімді білемін. Мысалы …
6. Төзгісіз ұят болған бір оқиға есімде. мен…
7. Мен шынымен қалаймын ...
8. Мен жалғыздықтың өткір сезімін білемін. Менің есімде бар...
9. Бірде ата-анам ренжіп, ренжідім...
10. Мен алғаш ғашық болғанымда...
11. Мен ренжісем, мен дайынмын...
12. Ата-анаммен ұрысып қалатын кезім...
13. Шынымды айтсам, мен үшін оқу...
14. Менің сыныптастарым…
15. Мектептегі мұғалімдер...
16. Бос карта. Ерікті тақырыпта шын жүректен бірдеңе айту керек.

**Жетекші:**«Енді мен әрқайсыңа карточкалар жинағымен жақындаймын. Сіздің міндетіңіз - бір картаны тарту және мүмкіндігінше аз ойлауға тырысып, онда жазылған фразаны мүмкіндігінше шын жүректен жалғастырыңыз. Ал қалғандары адамның қаншалықты шынайы екенін өздері шешеді. Қатысушы сөзін аяқтағаннан кейін оның сөзін шынайы деп санайтындар үнсіз қолын көтеруі керек. Егер көпшілік (кемінде бір дауыс) мәлімдемені шынайы деп таныса, спикерге орындықты шеңберге бір қадам тереңірек жылжытуға рұқсат етіледі.(жақындау). Кімнің мәлімдемесі шынайы деп танылмаған адамға «карточка алып, мәлімдемені жалғастыруға» тағы бір әрекет жасалады. Әрбір жасөспірімнің өз ойын ашық айтуға мүмкіндігі болуы керек.

**Талқылауға арналған мәселелер:**Сөздің басын өзіңізге оқығанда қандай сезімде болдыңыз? Сөйлемді шын жүректен жалғастыру қиын болды ма? Сіз басқа қатысушылар сөз тіркесінің жалғасуына қалай қарайды деп алаңдадыңыз ба (олар оны шын жүректен қабылдады ма, жоқ па)? Шынайылық қарым-қатынасқа қалай әсер етеді?

**«Сөзсіз қабылдау» жаттығуы.**

Балалар шеңберге отырады.

Бұл жаттығуды орындау үшін сізге доп қажет.

Жүргізуші: «Енді біз бір-бірімізге допты лақтырамыз. Бірақ біз оны осылай емес, біз доп лақтырған адамға бұл адамның қандай сөзсіз қадір-қасиеті немесе күші бар екенін айту арқылы лақтырамыз. Доп кімге лақтырылған. Ол оны келесісіне береді және өзінің күші немесе абсолютті артықшылығы туралы айтады, және бәрі допқа ие болғанша. Әркім өзінің күшті жақтарын білуі керек».Көшбасшы бұл жаттығуға балалармен бірге қатысады және доптың әр топ мүшесіне кемінде бір рет жетуін қадағалайды.

Талқылауға арналған сұрақтар: Сіздің сөзсіз құндылығыңыз туралы айтқанда, сіз қандай сезімде болдыңыз? Басқа біреуге олардың күшті жақтары туралы айту қиын болды ма? Қайсысы жағымды болды: адамға оның жақсы қасиеттерін айтқан кезде ме, әлде өзіңіздің жақсы қасиеттеріңізді айтқан кезде ме? Серіктестің сөзсіз қабылдауы қарым-қатынас процесіне қалай әсер етеді?

**«Көңіл-күйді сезіну» жаттығуы**

Қатысушылар жақын шеңберде отырады.

**Жетекші:**«Қол ұстаңыз, көзіңізді жұмып, оң және сол жағындағы көршіңіздің көңіл-күйін қолыңызбен сезінуге тырысыңыз.Қатысушыларға біраз уақыт беріңіз. Көзіңді аш.»

Жаттығудан кейін қатысушылар алған әсерлерімен бөліседі және сұрақтарға жауап береді: Сіздің қарым-қатынас серіктесіңіз: оның көңіл-күйі мен әл-ауқатын сезіне білу маңызды ма? Бұл байланыс процесіне қалай әсер етеді?

**Қорытындылау.**

Қатысушылар жалпы шеңберге отырады. Келесі мәселелер талқыланады:

Бүгінгі сабақта қандай сезімде болдыңыз?

Бүгін сізге не ұнады және не ұнамады?

Сіздің есіңізде не көбірек қалды?

Сіз үшін ең маңызды және маңыздысы не болды?

Қай жаттығу ең қиын болды? Қайсысы оңай?

Неліктен қарым-қатынас тиімді достық қарым-қатынас орнату үшін маңызды?

Табысты қарым-қатынас үшін не маңызды?

Неліктен қарым-қатынас процесінде өз сезімдеріңізді, ойларыңызды және ойларыңызды шын жүректен бөлісу маңызды?

Неліктен қарым-қатынас процесінде сіз сөйлесіп жатқан адамды сөзсіз қабылдау өте маңызды?

Қарым-қатынас барысында басқа адамға жанашырлық пен жанашырлық таныта білу неліктен маңызды?

Дұрыс қарым-қатынас жасай білу достық қарым-қатынастың қалыптасуына қалай әсер етеді?