# Тұлғааралық қарым-қатынас тренингі

**Мақсаты**: қарым-қатынас стратегиясын және қоғамда өз-өзін ұстау мәнерін ойлап табу.

**Жас аралығы**: 17 – 19 жас.

**Жүргізуші**: «Біз қазір әрқайсысымыз шеңбер бойынша өз аттарымызды айтым, өзіміз жайлы бір ауыз сөз айтамыз. Оның алдында әр қатысушы өзіне бір қағаз (табличка) алып, соған өз атын жазады. Ол міндетті түрде сіздердің аттарыңыз болуға тиісті емес, сіз басқа да қалаған атты жазуыңызға болады. Егер сіз басқа ат алсаңыз, бірінші өз шын атыңызды атаңыз, сосын неліктен атыңызды ауыстырғаныңызды түсіндіруге тырысыңыз. Мүмкін осы алған аттары оларға тіпті қажет емес болар, бірақ әрқайсысы қағаз алып, басқа атпен өзі туралы біраз айтып кетуіне болады. Сонымен, бастаймыз».

#### Жақсы дем алып, рахаттануды үйренеміз

#### «Сыйқыр сөз»

1. Мысалы, біз қобалжығанда, біз өз ішімізден осы сыйқыр сөзді айта аламыз және сонда өзімізді сәл болса да, сенімді және сабырлы сезінеміз. Ол әр түрлі сөздер боа алады: «тыныштық», «салқын самал» және т.б.. Ең бастысы сізге көмектесе болды.

Аяқталысымен жүргізуші барлық қатысушылардан қандай «сыйқырлы сөз» болғанын және олар сол кезде не сезіңгендерін сұрайды.

2. Сабырлыққа келудің тағы да бір тәсілі бар. Сізде қобалжу, қысым түсіретін жағдайды есіне түсіріңіз не ойлап табыңыз. Өз ішіңізден бірнеше рет, сіз өзіңізді жақсы, сабырлы сезінетіңізді айтып кетіңіз. Бірақ бұл сөздер әрине оң болуы тиіс, мысалға «мен қобалжимаймын», «мен сабырлымын» және т.б.

Жаттығу біткеңімен, жүргізуші қатысышылардан қандай сөз тіркестерін қолданғандарын, не сезінгендерің және егер қиын болмаса, естеріне қай жайыттар түсті.

Берілген жаттығу топтағы сенімді атмосфераның болуына, өз-өздерің реттеуге және осыдан кейін топ қатысушылары өз сезімдерін ашық және сенімді білдіреді.

#### Көзбе көз

**Мақсаты:** осы кезеңде топ қатысушылары терең әрі сенімді қатынас орнатулары үшін.

Күнделікті өмірде біз, адамдар, қарым-қатынастың тек үстіңгі, терең емес жанасуларымен қанағат ететміз, бір-бірімізді түсінуге тырыспаймыз да! Қатысушыларға 3-5 минут аралығында бір-бірінің көздеріне қарап тұрып, әрбірімен жанасу орнату үшін.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

* Осы жаттығу кезінде қандай сезімде болдыңыздар?
* Көздік қатынас орнату кімге қиынға түсті?
* Неліктен қиын болды?

#### Бұзылған телефон

**Мақсаты:** вербальде деңгейде бірін-бірі түсінуді үйрену үшін.

Қатысушылар бір-бірден тізбекке тұрады. Жүргізуші тізбектің соңына тұрады. Осылайша барлық қатысушылар бір-біріне арқаларымен тұрады. Иыққа қағыспен қатысушы алдында тұрған қатысушыға қарауды ұсынады. Содан кейін ол ым-ишара арқылы бір затты көрсетеді ( сіріңке қорабы, пситолет, волейболды доп және т.б.). Бірінші қатысушы екінші қатысушыға қарайды және жәнегі иық қағысымен оның қарауын сұрайды, сосын затты көрсетеді және сол сияқты ары қарай ақырғы қатысушыға дейін. Ең ақырғы қатысушы сол затты атайды. шарттары: барлығы да дыбыссыз орынадалады, тек қана ым-ишара арқылы, тек қана қайталауды сұрауға болдады және қатысушылар кезегі жетпей бұрылмауы керек.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

* Қатысушылар бір-біріне әдепті болды ма?
* Кімге өз досын түсінуге ұиын болды?

#### Арқаға арқа

**Мақсаты**: күнделікті өмірде болмайтын қарым-қатынастың тәжірибесін алу.

Екі қатысушы бір-біріне арқаларымен отырады және осы жағдайда 3-5 минут әңгіме құрады. Аяқталысымен олар өз сезімдерімен бқліседі.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

* осы әңгіме күнлеікті әңгімеге ұқсады ма, мысалы, телефондық әңгіме, қандай айырмашылықтар бар:
* әңгіме құру оғай болды ма;
* әңгіме қалай болды - ашық па әлде жоқ па.

Қалғандары да дәл осылай істей алады.

#### Қолтырауын

**Мақсаты**: басқаларға күлкілі, ретсіз болып көрінуден арылу.

Көбі адамдар қоршаған ортаға күлкілі болып көрінуден қорқады. Осы ойын қорқыныштан арылудың құралы ретінде ұсынылып отыр. Топ екі топқа бөлінеді. Бірінші топ бір сөзді не сөз тіркесін жасырады да, келесі топ - өзінен бір адамды сол табуға шығарады. Топтар кезекпен сөздерді жасырады.

Талқылауда:

* Көрсетуге қиын болды ма?
* өздерін қалай сезінеді?
* Ойын аяқталысымен қандай сезімде болды?

#### Ыстық орындық

**Мақсат**: өзіне деген оң және теріс айтып салуларды адекватты түрде қабылдау.

Жүргізуші топ қатысушыларына бір адам туралы өз ойларын айтуға ұсынады. Бір-бірі туралы осылай айтуға болады: «сен бірдеңені істегкндк не айтқанда былайда былай, менде осындай да сезімдер қалыптасады, және маған осы былай а былай болуы мүмкін еді». «Ұнайды», «жақсы», «жаман» деген айтулардан аулақ болуға тырысу.

Бір қатысушы өз тілегі бойынша ортаға отырады. Содан барлығы айтып болған соң, қатысушы өзі туралы естігенде не сезінгенін айтады. Қатысушылар кезекпен айтады, ал ортаға ыстық орындыққа тілектері бойынша отырады.

Талқылай кезінде қатысушылар өз сезімдермен бқліседі, олардың бір-біріне деген қатынастары осы жаттығудан қалай өзгерді.

Неліктен кейбіреулері отырған жоқ?