

□ Психотехникалық жаттығулар мен
әлеуметтік- психологиялық
тренингтер психологияны оқыту
формасы ретінде

Жоспар

- 1. Психотехникалық жаттығуларды психологияны оқытуда қолданудың ерекшелігі
- 2. Тренингтер психологияны оқыту формасы ретінде
- 3. Әлеуметтік- психологиялық тренингтер, олардың ерекшеліктері

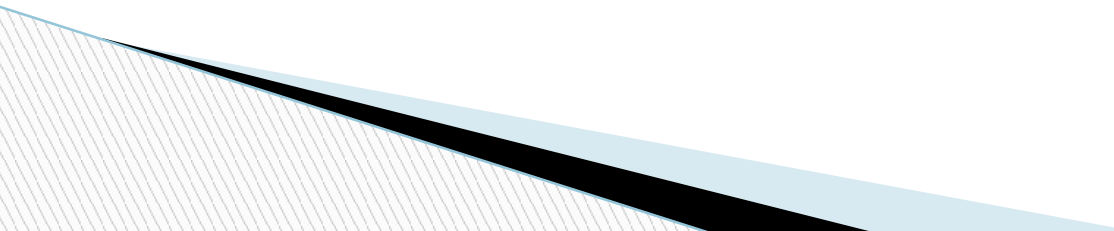
□ Пайдаланған әдебиеттер тізімі

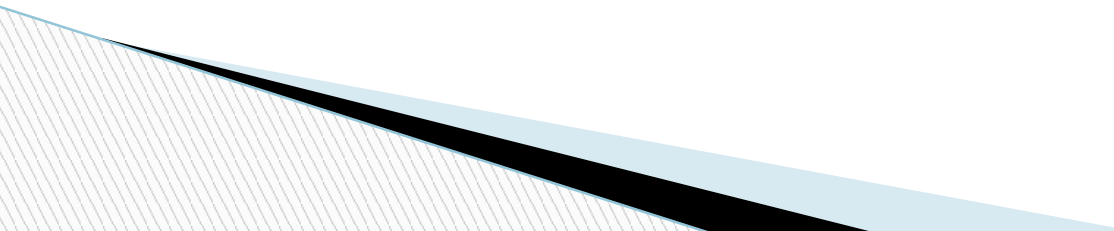
- 1. Гинецинский В.И. Введение в методику преподавания психологии: Курс лекций. – Л., 1983.-254с.
- 2. Ляудис В.Я. Методика преподавания психологии. –М., 1989.-77 с.
- 3. Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии. – СПб., 2005.-250с.
- 4. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии. –Москва «Владос», 2001.-390с.
- 5. Нечаев А.П. Как преподавать психологию. – СПб., 1991.-244с.
- 6. Бархаев Б.П. Методическое обеспечение преподавания психологии. – М., 2000.-180с.
- 7. Игры – обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрусинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994.-174с.
- 8. Бадмаев Б.Ц. Психология: как ее изучить и усвоить. – М.: Владос, 1997.-210с.
- 9. Джакупов С.М. Психологическая структура процесса обучения. – Алматы «Қазақ университеті», 2004.-180с.

□

□

- Психотехника психологиялық тәсілдер мен құралдар жүйесі ретінде практикалық психологияның негізін құрайды.
- Оның міндеті әр түрлі психологиялық мәселелерді шешу, өзін өзі дамыту мен өз мүмкіндіктерін ашу барысында өзінің ішкі әлемін меңгере алуы.

- Психотехниалық жұмыстардың формалары алуан түрлі– бұл жекелеген сабақтар мен сабақтың әр кезеңіндегі жаттығулары.
 - Психотехникалық жаттығулар тұлға аралық қарым қатынасты тиімділігін қамтамасыз етеді.
 - Психотехникалық жаттығулар оқушылардың пәнге деген құндылық -мотивациялық қатынасын қалыптастырады.
- 

- Психотехникалық жаттығулар зейінді дамытады.
 - Психотехникалық жаттығулар есте сақтауды дамытады
 - Психотехникалық жаттығулар қиялды дамытады
 - Психотехникалық жаттығулар тұлғаның өзін өзі реттеуі мен өзін бақылауын дамытады.
 - Психотехникалық жаттығулар өзін өзі босаңсыту құралы болып табылады.
- 

- Тренинг – бұл, тұлғаның қарым-қатынас стилінің үйлесімділігіне, оны өзгертуге және басқалармен қарым-қатынастағы қарама-қайшылықтарын, тұлғаның ішкі қарама-қайшылығын шешуге бағытталған эмоционалдық тұрғыдан қанық, жарқын өткізілетін сабақ.

- Тренинг жеке адамға басқаларды, қоршаған ортаны тануға көмектесіп, оны түсінуге, өз ойын ашық айтуға, ішкі күйзелісін жеңуге, оны басқамен бөлісуге, өзіне деген сенімділігін арттырып, өзін-өзі түсінуге, өз бойындағы басқада қасиеттерді көруге мүмкіндік береді және тұлғаның өзін-өзі бақылауына, байқағыштыққа баулиды.

- Тренинг терминін ғылыми қолданысқа М. Форверг енгізді. Ол тренингті оқытудың бір формасы ретінде ерлі-зайыптылар арасындағы қарым-қатынасты, балалар мен ата-аналарының арасындағы қарым-қатынасты реттеуге пайдаланған.

- ▣ Ю.Н.Емельянов тренингке іс-әрекеттің кез-келген қиын түрін игеру мен оқыту қабілеттілігін дамыту әдістерінің топтамасы деген анықтама береді.

- ▣ Ресейлік психолог Л.А.Петровская әлеуметтік-психологиялық тренингті «өзара қатынастағы білімді, әлеуметтік белгілеулерді, қабілеттілік пен тәжірибені дамытуға бағытталған әсер ету құралы», ретінде қарастырады.

- Тренингтік топтардың жетіліп, дамуы К.Левин есімімен тығыз байланысты. К.Левин жеке адамдарды топ арқылы өзгертудің мүмкіндігінің үстемділігін ескере отырып, оған психологиялық әсер етудің тәжірибелерін өз еңбектерінде қарастырған.

- ▣ Л.А.Петровская, А.Г.Ковалев, Т.С.Яценко және басқалардың еңбектерінде басты тренингтік әдістерге топтық пікірталастар мен рольдік ойындарды жатқызады. Ю.Н.Емельянов психофизикалық жаттығуларға вербалды емес өзара әрекеттесуді жатқызса, И.В.Вачков басты тренингтік әдістерге медиативтік және суггестивтік техникаларды жатқызады.

- ▣ И.В. Вачков әлеуметтік-психологиялық тренингтерде топтық пікірталас тікелей қарым-қатынас процесінде топ мүшелерінің көзқарасын, бағыт-бағдарын, позициясын анықтауға, зерттеуге мүмкіндік беретіндігін атап көрсеткен.

- Тренингтер төмендегідей бағыттарда қарастырылады:
- - өзін-өзі реттеу дағыларын дамытуға бағытталған тренингтер;
- - оқыту тренингі
- - өзін тану тренингі;
- - әлеуметтік психологиялық тренингтер және т.б.

- ▣ **Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға бағытталған тренингтерге** жатады:
 - ▣ түрлі нұсқадағы аутогенді жаттығулар,
 - ▣ биологиялық кері байланыс тренингі.

- ▣ **Оқыту тренингі.** Оқыту тренингтері бірінші кезекте кәсіпке қажетті дағдыларды жетілдірудегі маңызды фактор болып табылатын қарым-қатынас тиімділігіне бағытталған топтар жиынтығынан тұрады.

- ▣ **Өзін таныту тренингі.** Бұл мінез-құлықтық психотерапия әдістерінің бірі, өзіне деген сенімділікті арттыру тренингтеріне жақын келеді
- ▣ **Әлеуметтік–психологиялық тренинг** – қарым-қатынас жасау құзырлығын дамыту мақсатында топтық психологиялық жұмыстың белсенді әдістерін қолдануға бағытталған және тәжірибелік психология аймағында кеңінен қолданылады.

- Әлеуметтік-психологиялық тренингтің мақсаты келесі міндеттер арқылы нақтыланады:
- 1) психологиялық білімді игеру;
- 2) қарым-қатынас жасауға қажетті білік пен дағдыны қалыптастыру;
- 3) сәтті қарым-қатынас жасауға қажетті дағдыларды қалыптастыру, дамыту, түзету;
- 4) басқаны және өзін тану қабілетін дамыту;
- 5) тұлғаға қарым-қатынас жасау жүйесін дамыту.

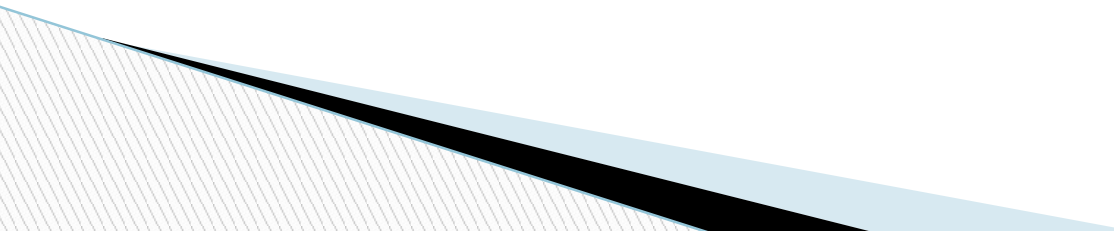
- Әлеуметтік-психологиялық тренинг қатысушылардың ашық кері байланысқа түсе алатындай бойында сенімділікті ұялатуға бағытталады. Топта сенімділікті ұялату сабақты ерекше формада өткізуді талап етеді. Тренинг алға қойған мақсатына жету үшін жүргізуші топтың жоғары деңгейде дамыту шарттарын белгілеуі тиіс.

- Сабақтарды ұйымдастыру келесі қағидаларға сүйенеді:
- 1) қатысушылардың белсенділік қағидасы – сабақ барысында топ мүшелері әрдайым түрлі әрекеттерге қатысады: қатысушылардың өздері ұсынған жағдаяттарды рөлдерге бөліп орындау және оны талқылау;
- 2) зерттеушілік позициясы қағидасы – тренинг барысында топпен жұмыс жасауда жағдаяттар ұсынып, адамдар арасындағы өзара әрекеттестікті және қарым-қатынастың психологияда белгілі заңдылықтарына сәйкес оны шешу жолдарын өзбеттерінше іздестіру;
- 3) серіктестік қатынас қағидасы – тұлғаның құндылығын, ойын, қызығушылығын мойындау, шешім қабылдауда қатысушылардың қызығушылығын мүмкіндігінше ескеру.

- ▣ Жоғарыда аталған тренинг түрлеріне ортақ ережелер бар. Тренинг ережесі - қатысушылар өзара жасайтын келісімдер.
- ▣ 1) *Осы тренингте ынтымақтастықты қалайша жүргіземіз?* Бұл ережелердің кейбірі тренинг өткізу тәжірибесіне және оқыту теорияларының принциптеріне негізделеді.
- ▣ 2) *"Біз" орнына "Мен".* Бірінші жақта сөйлеу: "Мен деп санаймын", "Мен келіспеймін".
- ▣ 3) *Жеке жауапкершілік.* Өз ісіне, таңдауына жауапкершілік.
- ▣ 4) *Өз пікірін айту.* Өзінің жеке қабылдауы туралы айту.
- ▣ 5) *Жалпылаудан аулақ болу.* Өз тәжірибесіне сүйену, жалпыламау.
- ▣ 6) *Өз интерпретациясын тексеру.* Өз интерпретациясын бақылап отыру.
- ▣ 7) *Кедергілер туралы белгі беру.* Тренинг кезіндегі пайда болған қиындықтар туралы айтып отыру.

- ❖ Тренингті жоспарлаудың екі түрі бар: схемалық
- ❖ нақтылай.
- схемалық жоспарлау - алдымен тренингке әсер ететін барлық факторлар туралы мәлімет жинақтау. Бұл мәліметтер төмендегі сұрақтардың көмегімен жүйеленеді:
- Кім? Не? Неге? Не үшін? Қашан? Қайда? Ненің көмегімен? Нені? Қалай? Не үйренеміз?

- Бұл сұрақты одан әрі жетілдіру үшін сұрақтарды нақтылай түсеміз:
- ▣ **Кім?** Тренингке кімдер қатысады? Қатысушылар туралы Сізде қандай мәліметтер бар (жасы, лауазымы, аймақ)?
- Қатысушылар тренингтен не күтеді?
- **Не?** Тренинг тақырыбы нені білдіреді?
- Бұл тренинг туралы қатысушылардың ұғымы?
- Олардың тақырыпқа қатынасы?
- **Неге?** Бұл тақырып неге таңдап алынды?
- Білім беру саясатының жалпы міндеттерімен байланысы?
- **Не үшін?** Тренинг тақырыбының қатысушылардың практикалық әрекетіне қатысы?
- Оларға бұл тақырып не үшін керек?

- ▣ **Қашан?** Тренинг қашан болады?
 - ▣ Сіз үшін немесе қатысушылар үшін тренингтің өткізілу уақытының ерекше маңызы бар ма?
 - ▣ **Қайда?** Тренинг қайда өткізіледі?
 - ▣ Қатысушыларға тренинг өтетін жер таныс па?
 - ▣ Тренинг өткізілетін бөлме қандай?
 - ▣ Бөлменің сыртқы түрін өзгерте аласыз бы?
 - ▣ **Ненің көмегімен?** Сізде қандай оқу жағдаяттары бар?
 - ▣ **Нені?** Қалай дайындау керек?
 - ▣ **Қалай?** Сіз жұмысыңызда қандай әдістер қолданасыз?
 - ▣ Тренингті жалғыз немесе командамен өткізесіз бе?
- 

- Бұл тек кейбір сұрақтар ғана. Тізімді өзіңіз де оңай жалғастыра аласыз. Осы сұрақтармен айналыса отырып, тренингтің *нақты дидактикасын* жасайсыз.
- Әрбір сұраққа екі көзқараста жауап беру керек:
- 1. Тренингке қатысушылардың көзқарасы. Тренингке қатысушылардың роліне кіріп көріңіз. Қандай сезімді бастан кешірдіңіз?
- 2. Тренинг жетекшісінің көзқарасы. Осы сұрақтарға өзіңіздің қатысыңыз қандай? Сізде қандай сезімдер туғызады?

- Схемалық жоспарлау дайын болған кезде нақтылап жоспарлауға кірісе аласыз.
- Тренингтің жекелеген бөліктері бойынша (оқу блоктары) әзірлікті мына жоспарлар бойынша жүргізуге болады:
 - ▣ **Тақырыбы.** Осы бөліктің тақырыбының атауы?
 - ▣ **Оқу мақсаты.** Тренинг бөлігінің мақсаты?
 - ▣ **Әдісі.** Қандай әдістерді қолданасыз?
 - ▣ **Оқу жадығаттарын.** Қандай оқу жадығаттарын қолданғыңыз келеді?
 - ▣ **Уақыты.** Оқу блогы қанша уақытқа созылады?
- Неғұрлым нақтырақ жоспарлағыңыз келсе, осы сұрақтарға соғұрлым дәлірек жауап беруіңіз керек. Тақырыптар мен оқу мақсаттарын, әдістерді таңдауды, уақыт аралықтарын анықтауды барынша нақтылай анықтаңыз.

- «Сезім» жаттығуы
- Мақсаты: Қарым-қатынасқа түсу барысында көңіл – күйді, эмоцияны сезіне білуді үйрету. Жаттықтырушы: қазіргі көңіл – күйлерін фломастермен қағаз бетіне эмоцияларды бейнелей отырып көрсетулерін тапсыру.
- **Нұсқау:** сіздің алдыңызда түрлі сезімдер келтірілген.
- Сөйлемді аяқтаңыз: ·
- Менің алдымнан шыға келсе, онда мен ... сезінемін.
- Кішкентай баланы көргенде, мен ... сезінемін. Танымайтын адамды көргенде, мен ... сезінемін. Бірге оқыған сыныптастарымды көргенде, мен ... сезінемін. ·
- Менің танысым тоқтай қалып, қалтасына қарады, мен ... сезінемін. ·
- Мен біреумен сәлемдескенім, бөтен болып шықты, мен ... сезінемін. ·
- Мен ескі махаббатымды көрдім, мен . сезінемін.