**«Көтеріңкі көңіл-күй сыйлайық!»**

**Мақсаты:** мұғалімдердің психикалық көңіл – күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату.

**Барысы:**

Құрметті әріптестер, бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

Дүниеде ұстаздықтан құрметті мамандық жоқ. Бұл өте қиын, күрделі міндет. Нағыз мұғалім өзі оқытатын пәнді, соған байланысты ғылым саласын терең білуімен, сол білімін балаларға дұрыс жеткізумен көзге түсіп ерекшеленеді. Қазіргі заман талабына сай білімді, интеллектуалды, ғылым мен техникадан, өнер мен саясаттан хабары бар, жан-жақты мінезге бай мұғалім жоғары бағаланады.

Заман талабының күннен - күнге артуына байланысты мектепте жұмыс істеу барған сайын күрделеніп келеді.

Жұмысымды бастамас бұрын барлығымыз шаттық шеңберге жиналып, бүгінгі күнге байланысты бір - бірімізге жақсы тілек білдірейік.

 **«Кешке жиналу» жаттығуы**

Әрқайсымыз өз үйімізде бүгінгі өтетін тамыз конференциясына жиналудамыз деп елестетейік. Сонымен, өзімізді ыңғайлы, әрі ғажап етіп көрсететіндей не кисем екен? Қолыңызды созып, шкафтың есігін ашып, ішінде жатқан киімді бір қарап шық. Бүгін көзіңе түскен киімді ал... Айнаға қарап көр. Келе ме? Өте жақсы! Әзірге алып қоя тұр. Сәйкес бас киім таңдап алсақ жаман болмас еді. Жоғары сөрелерде не жатыр. Мәссаған, керек болса, кигің келген бас киіміңді таба алмай тұрсың! Мүмкін өткен жолы сен оны шкафтың үстіне лақтыра салған шығарсың? Қолдарыңды жоғары көтеріп, шкафтың үстін қарап шығамыз... Ал енді екінші қолымызбен... Қалпақ ол жерде жоқ екен. Ол шкафтың артына түсіп кеткен шығар! Оны алу үшін шкафты орнынан сәлде болса жылжыту керек. Қане келіңдер, не де болса, бұл ауыр шкафты орнынан қозғалтып көрейік. Тағы да бар күшімізді салайық – Ура! – Қалпақ табылды. Оның шаңын қағамыз. Тіпті щеткамен тазаласақ та болады. Міне енді біз ыңғайлы, әрі әдемі киімімізді кидік, басымызда ғажайып қалпақ. конференцияға бара берсек болады. Міне тамыз конференциясына да келіп жеттік.

 Құрметті ұлағатты, ұстамды, сабырлы да салмақты, тапқыр да талантты,

адал да ақылшы, зерек те зейінді ұстаздар, әріптестер! Қош келдіңіздер. Бүгінгі күндеріңізге жұмыстарыңызға сәттілік тілеймін. Бернард Шоу «Біз қартайғандықтан ойын ойнауды тоқтатып тұрған жоқпыз, ойын ойнамағандықтан қартаямыз» деген екен. Олай болса «Амандасу» ойының ойнайық.

**Мақсаты:** қатысушылар арасында жағымды көңіл-күй қалыптастыру, бір-біріне жақындастыру.

**Жүру барысы:** Қатысушылар шеңбер құрып тұрады да, 1-2-ге саналады. Сол бағытта олар ішкі және сыртқы шеңберді құрайды.

Содан соң қарама-қарсы тұрғандар бір-бірімен психологтың нұсқауы бойынша сәлемдеседі:

Бір-біріңізбен жаңа танысқан адамша сәлемдесіңіз;

Бір-біріңізбен көптен кезбеспеген достар сияқты сәлемдесіңіз;

Бір-біріңізбен оқушы мен мұғалім сияқты сәлемдесіңіз;

Бір-біріңізбен көп ұнатпайтын адамдар сияқты сәлемдесіңіз;

Бір-біріңізбен үлкен бастықпен сәлемдескен сияқты амандасыңыз;







Өздеріңізге белгілі, ұстаз мамандығы басқа мамандықтарға қарағанда стресттік жағдайларға жиі душар болатындығы белгілі. Әсіресе, көктем, күз мезгілінде ұстаздар өте шаршағыш, эмоциялық күй - жағдайлары өте төмен болады. Сондықтан қазір біз сіздермен әр кезде көтеріңкі көңіл - күйде болу үшін, **Жақсы сабақ дайындау рецептісі** жасап үйренеміз.

Әрбір сабағыңызға:

* 12 порция ақылдылық
* 11 порция шыдамдылық
* 10 порция батылдылық
* 9 порция жұмысқа қабілеттілік
* 8 порция оптимизм
* 7 порция өз ісіне берілушілік
* 6 порция ойлануды
* 5 порция мейірімділік
* 4 порция демалыс пен денсаулық туралы ойды
* 3 порция әзіл-қалжың
* 2 порция такт
* 1 порция әр балаға үміт қосыңыз

**Ескерту:** Өз сабағыңыздың дәмді және тәтті болуы үшін, 1 ас қасық жақсы көңіл – күй, бір шымшым шыдамдылық, дәміне қарай ойындар қосыңыз және бетіне жақсы мейірімді әзілді себіңіз. Өз тамағыңызды жайдары күлкіңізбен, қуаныштың белгісімен әрлеңіз. Осы рецептіні үнемі пайдалансаңыз, астарыңыз, яғни сабақтарыңыз дәмді болады.

 **«Өз жұбыңды тап» жаттығуы.**Қатысушылар шеңбер құрап отырады. Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған текшелер таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталанған. Мысалы, егер сіздің қолыңызда піл деп жазылған болса, сіз тағы біреудің қолында сондай текше бар екенін біліңіз. (Жаттықтырушы текшелерді таратады, егер қатысушылар саны тақ болса, жаттығуға жаттықтырушы өзі де қатысады).
Сіздің текшеңізде не жазылғанын оқыңыз. Жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап қойса болады. Әрқайсысыңыздың міндеттеріңіз өз сыңарыңызды табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарыңызға тән дыбыстар шығармайсыздар, тек әртүрлі қимылдар арқылы кез-келген әрекетті үнсіз жасайсыз.
Егер өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыз, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Тек барлығы өз сыңарын тапқан кезде ғана, қандай нәтиже болғандығын тексереміз. Топ мүшелері өз сыңарын тапқаннан кейін, жаттықтырушы «Сіз кімсіз?» деп сұрап шығады.
Әдетте, бұл жаттығу өте көңілді өтеді, нәтижесінде топ мүшелерінің көңіл-күйі көтеріліпп, шаршағандығы тарқайды. Жаттығу қатысушылардың ары қарай ашыла түсуіне септігін тигізеді.
 **«Ну ормандағы жаңбыр»**

Мақсаты: Мұғалімдерарасындағықарым-қатынастынығайтып, жағымсызкөңіл-күйденарылу, күш-қуатжинау. Иық, мойыномыртқаларындағыбұлшықеттүйсінуіненарылту, босаңсыту.

Психолог: Қанекей бір-біріңізбен тығыз тұрыңыздар. Өздеріңізді ну ормандағыдай елестетіңіздер. Ауа-райы алдымен керемет еді, күн ашық, өте ыстық және қапырық болатын.Міне, кішкене жел тұрды. Алдыңызда тұрған адамның арқасына қолыңызбен жеңіл қимылдар жасаңыздар. Жел күшейіп, қол қимылы да жылдам бола түседі. Дауыл басталады, қол қимылдары да айналдыра жасалып, күшейді. Сосын ақжауын жауды (жұбыңыздың арқасын жеңіл түрде қағасыз) Міне нөсер басталды (саусақтар мен қимылдар жасап, алақанмен жоғары-төмен жүргізесіз) Нөсер үдей түсті (барлық саусақтарыңызбен қатты қағасыз). Қайта нөсерлетті, ақ жауын жауды, дауыл тұрды, қатты жел тұрды, ол қайта басылды, сосын табиғатта барлығы тынышталды. Қайта күн шықты. Сезінеміз.

Талдау: Сіздер қандай массаждан кейін өзіңізді қалай сезіндіңіз?

Жағымды болдыма? Әлде тек әрекеттерді ғана орындау қажет болдыма? Өз сезім-күйлеріңізбен бөлісіңіздер.

Кері байланыс.

Қатысушыларға ақпараққа күннің, бұлттың, жаңбырдың, жасыл шөптер бейнеленген парақ таратылады. Тренингтен алған әсерін, бір-біріне тілектерін сол берілген суреттердің біреуіне жазады.

Талдау:

Күнніңсуреті – тренингкеқатысушыныңтолыққанағаттанғаны, көңілденгені.

Бұлттыңсуреті – алғанәсерітөмен.

Жаңбырдыңсуреті – ешқандайәсералмаған.

Жасылшөптер – көңілді, жақсыәсералғаны.

 **«Біз, біздің және оқушылардың құқықтары» коллективтік ойыны (10 минут)**

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзіңді бейнелей отырып, бірлесіп сурет салу.

***Талдау:***

* Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
* Өзіңді қандай күйде бейнеледің?
* Қандай құқықтарыңды сен ең маңызды деп есептейсің?

**Құқықтары қаралады:**

Өмір сүруге құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғануға құқығы.

Оқуға құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, милиционерден, ұстаздан көмек сұрауына құқығы бар.

Төңірегіндердің сый-құрметіне бөленуге құқықты.

«Жоқ» деген сөзді айтуға құқықты.

Басқа да балалардың және басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары ба

3 **.Ым – ишара треннингі**

**Мақсаты:**логикалық ойлау арқылы кез-келген жағдайдан шыға білу.

**Нұсқау:**Бұл ойынға өз еркімен қатысатын 3 адам керек. Қалғандары бақылаушылар болады. Ойынның мәні: үш дос бір жерде кездесу туралы келісу керек. Бірақ олардың бірі сақау, таңғышпен аузын байлаймыз. Бірі соқыр таңғышпен көзін байлаймыз. Енді бірі саңырау таңғышпен құлағын байлаймыз. Кездесетін жерді тек сақау ғана біледі. Ол өзінің достарына қайда қашан бару керектігін түсіндіру керек.

**4. «Ақсақ маймыл» жаттығуы (5 минут)**

Қатысушылар өздерін емін-еркін сезініп, жайғасып отырады. Жүргізуші (психолог): «Қазір мен сіздерге тапсырма берем, бұл тапсырманы менің «бастаймыз» деген сөзімнен кейін орындаймыз, «тоқтаймыз» деген кезде тоқтаймыз. Егер берілген ережені белгілі себептермен бұзып алсаңыз, бір рет қолды шапалақтап белгі беріңіз.Басқа нәрсеге алаңдасаңызда осылай жасаймыз» Енді бәріміз көзімізді жұмамыз да «Ақсақ маймыл» туралы ойламаймыз. «Бастаймыз».

***Талқылау:***

1. Тапсырма орындау барысында қандай жағдайлар кедергі болды?
2. Қандай әсер алдыңыз?
3. Ойды игеру мүмкін ба екен?

5**«Мен – үйде» және «Мен — жұмыста» жаттығуы (10 минут)**

Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанаға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанаға «Мен жұмыста» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс –тұрыстарыңызды жазыңыздар.

Талқылау:

1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жасаңыз.
2. Қай бағананы толтырған оңайға соқты? Қай бағана көптеу болды?
3. Не себепті айырмашылықтар болады?
4. Бұл бағанадағы жағдайлар сәйкес келу керек па? Неге?

**6«Үш жыл» жаттығуы (15 минут)**

1. Бәріміз емін еркін отырып, терең дем аламыз. Ешқандай нәрсе ойламауға тырысайық.
2. Елестетіп көріңіз, сіз өзіңіздің үш жыл өміріңіздің қалғанын білдіңіз. Бірақ осы үш жыл ішінде сіз ешқандай да ауырмай, деніңіз сау болып өмір сүресіз. Сіз бұл хабарды естігенде қандай күйде боласыз? Бірден болашағыңызға жоспар құрасыз ба әлде аз уақыт қалғанына өкінесіз бе? Қағаз бетіне түсіріңіз.
3. Осы қалған өміріңізді кімдермен бірге сүрер едіңіз? Қай жерде сүрер едіңіз? Жұмысыңызды жалғастырасыз ба? Осы уақыт аралығында не істеп үлгеру керек? Осылардың барлығын қысқаша қағаз бетіне түсіріңіз.
4. Осы осы үш жылдағы өміріңіз бен қазіргі өміріңізді салыстырыңыз.
5. Қандай ұқсастықтар бар және қандай айырмашылықтар бар? Сол өмірден бүгінгі өміріңізге не қосар едіңіз?

***Қорытынды:*** Енді бұл «үш жыл өмір» — тек ойын үшін жасалған жаттығу деп қабылдап, ол ойдан арылыңыздар. Бұл ойыннан өздеріңізге не алар едіңіздер? Бұл жаттығуды жасай отырып сіз қандай тәжірибе жинақтадыңыз? Қағаз бетіне түсіріңіз.

**7  «Рахмет» жаттығуы**

Қатысушылар  ортада шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші (психолог) ойша осы сабаққа келгенге дейінгі көңіл-күйлерін, ойларын, жағдайларын, себептерін сол алақанға, ал бүгінгі сабақтан алған әсерлерін оң алақанға салуын сұрайды. Мұнан кейін барлығы бір уақытта алақандарын қатты соғып «Рахмет» деп айқайлайды.

***Талқылау:***  Қандай сезімде болдыңыздар?

**Сабақтың рефлексиясы:**

Мен бұл тренингтен алған тәлімім …

Маған ұнағаны…

Маға ұнамағаны …

Менің естігім, білгім, жасағым келгені …

 ***“ Мұғалім өзінің білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана мұғалім, оқуды, ізденуді тоқтатысымен оның мұғалімдігі де жойылады”
 К.Д .Ушинский***

Рахмет сіздерге, тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйініне де келіп жеттік.

 Бүгінгі семинарға келіп, тренингке белсене қатысқан ұстаздардың барлығына алғысым шексіз.

Ұлағатты, ұстамды,

Сабырлы да салмақты,

Тапқыр да талантты,

Адал да ақылшы,

Зерек те зейінді бола беріңіздер, - дей отырып өз сөзімді аяқтаймын.