№3 Жаңақала жалпы орта білім беретін қазақ мектебі

Тренинг

Тақырыбы: «Жарқын болашақ иесі – бүгінгі жас маман»

Педагог-психологтар

2020-2021 оқу жылы

Тақырыбы: «Жарқын болашақ иесі – бүгінгі жас маман»

Мақсаты: Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.

Тренинг сабақ құрылымы:

1. Танысу

2. Әдістеме «Менің мінезім»

3. «Оның есесіне мен...» жаттығуы

4. «Тиімді қарым-қатынас орнату» жаттығуы

5. «Ыстық картоп» жаттығуы

6. Релаксациялық жаттығу «Сарқырама»

7. Қорытынды «Күн шуағы» жаттығуы

Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келіпсіздер! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

Топтағы қағида:

1. Белсенділікті арттыру

2. Бірігіп жұмыс істеу

3. Бір-біріне кедергі келтірмеу

4. Өз ойыңды ашық айта білуге үйрену

5. Өзіңе пайдалы нәрсені алу

6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынаста болу

7. Өзін еркін ұстауға үйрену

1. «Таныс болайық!» жаттығуы

Мақсаты: Өзін таныстыру, ұжымға бейімделу, айналасындағылармен бірлесіп жұмыс жасауға оң бағытталу.

2. 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?

3. «Оның есесіне мен...» жаттығуы.

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

- Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне ..... .

- Мен шаршадым, оның есесіне ...... .

- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне .... .

- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне .... .

- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне .... .

- Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын, оның есесіне ... .

- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне ... .

- Мен Үндістанда болған жоқпын, оның есесіне .... .

- Мен пәлендей батыл емеспін, оның есесіне ..... .

- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне...... .

- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне..... .

- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне .... .

- Мен тым толықпын, оның есесіне.... .

- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне ... .

- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне ... .

- Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне ..... .

4. «Тиімді қарым-қатынас орнату» жаттығуы.

Ортаға 6 мұғалім шақырамын. Сіздерге тапсырмалар беріледі. Тапсырмаларды үнсіз оқып, вербалдық емес қарым-қатынас құралдарының көмегімен жағдаяттарды ойнап шығуы тиіс. Басқа қатысушылар не жайлы «баяндалып» жатқанын шешулері керек.

5. «Ыстық картоп» ойыны

Мақсаты: Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру.

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Алдын-ала дайындалған сұрақтар қағазға жазылып, дөңгелек пішінде умаждап, ыстық картоп дайындаймыз. Қарқынды әуен қосылады да, қатысушылар ыстық картопты жылдам бір-біріне береді. Әуен тоқтатылған кезде ыстық картоп кімнің қолында болады сол адам тез қағазды ашып, жазылған сұраққа жылдам жауап беруі тиіс. Сұрақтар:

Бүгінгі көңіл-күйің?

Сенің сүйікті тағамың?

Сенің хоббиің?

Спорттың қай түрін ұнатасың?

Қандай киім үлгісін ұнатасың?

Жылдың ең қысқа айы?

Сүйікті әнің?

«А» дыбысынан басталатын бес затты ата?

Саған ұнайтын кино?

6. «Сарқырама» релаксациялық жаттығуы

Мақсаты: қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.

Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Жүргізуші: «Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз, дем алыңыз. Өзіңізді сарқыраманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқарамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз… Өзіңіздің маңдайыңыз, ауызыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз… Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы сергек сезінуіңзге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің арқаңыздағы ауыртпалықты алып кеткендей болады…

Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіп жатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда… (30 секунд). Ал енді, сіздің бойыңызды таратқан сарқырамаға өз алғыстарыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, көзіңізді ашыңыз».

Талдау: Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

7.«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 жасағаныма өте қуаныштымын.

Тренингке қатысқандарыңызға рақмет! Сау болыңыздар!

**Хаттама**

Өткізілген күні:

Мақсаты: Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.

Тренинг барысы: Ең алдымен тренинг басталмас бұрын барлығымыз шаттық шеңберін құрып танысып алдық. Яғни тренингтің біріншібөлімі таныстыру бөлімін өткіздік.

Содан кейін мұғалімдерді отырғызып ақ парақ таратылды. Олар шеңбер сызып, төрт бөлікке бөліп, өздеріне ұнайтын төрт түрлі жануарларды жазды. Сол арқылы біз «Менің мінезім» әдістемесін өткіздік.

Ары қарай біз « Есесіне мен ...» әдістемесімен жалғастырдық. Мұнда тақтада алдын ала сөйлемдер келтірілген сөйлемнің соңы есесіне мен ... деп аяқталады. Ұстаздар осы сөйлемді өз ерекшеліктеріне қарай жауап беріп отырды.

Келесі «Тиімді қарым-қатынас орнату» әдістемесінде верьбалды түрде парақтағы жазуды түсіндіруі керек.

«Ыстық картоп» әдістемесінде алдын ала дайындалған сұрақтар қойылды. Бұл әдістеме мұғалімдерге өте қатты ұнады. Өте жақсы әсер алғандары, сергіп қалғандары көрініп тұрды.

Соңғы болып «Сарқырама» деген релаксациялық жаттығумен аяқтадық. Мұғалімдер өздерінің ішіндегі барлық негативтерді шығарып, өте керемет әсер алды. Барлығы сергіп тіпті тағыда қайталап өткізуді сұрап жатты. Пікірлерін айтып, әсерлерімен бөлісті.