**Тақырыбы:**«Алғыс айту -  парызым»

**Мақсаты:** Алғыс айту туралы түсінік беру; үлкен-кішіге деген сүйіспеншілігін, сыпайылық қарым-қатынасын дамыту; әдептілік, кішіпейілділік, ізгілікке тәрбиелеу. Педагогтар арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.

**Қажетті құралдар:** жүрекше, карточкалар, жаттығуға қажетті парақтар, майшам, магнитофон.

Тренинг жоспары:

1. Сәлемдесу.
2. «Құнды қасиеттерді жинау» жаттығуы.
3. «Ситуациялық жағдаяттар»
4. «Құпия сыйлық» жаттығуы.
5. «Ортадағы қалам» жаттығуы.
6. «Қай жұп күшті?» жаттығуы.
7. «Ну ормандағы жаңбыр» релаксациялық жаттығу.
8.  Қорытынды. «Майшам» жаттығуы.

**Ұйымдастыру:**
**Психолог:**

Құрметті педагогтар өз қызметтерін аянбай, алаңсыз жүргізуіне ұшқыр ой, алғыр зейін, ашық көз, ояу көкірек керек екені даусыз. Сергек қимылмен, ширақ оймен, сезімтал жүрекпен адал еңбек ететін, олардың зерделеріндегі ойларынан түйін алу. Бүгінгі мақсат-айналамыздағы адамдарымызға алғысымызды айта отырып, сыпайы  қарым-қатынаста болып, жақсы көңіл-күй сыйлау, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.

Ендеше сіздерге сәттілік тілей отырып, тренингімізді бастаймыз.

**1.Сәлемдесу.**  Педагогтар шеңбер жасай тұрады.

Бір күнгі танысыңа қырық күн сәлем дегендей біз бүгін бір – бірімізбен дәстүрден тыс амандасу түрлерін жасаймыз.

**1 нұсқа.** Алақанымыздың ішін және сыртын тигізіп бір – бірімізге күлімсірей қарайық.
**2 нұсқа**. Бір–бірімізге маңдайларымызды тигізіп сәлемдесеміз.
**3 нұсқа**. Оң  және сол жақ иықтарыңызды тигізіп сәлемдесу. Сәлемдесу кезінде қандай әсерде болдыңыздар?

***2. «Құнды қасиеттерді жинау» жаттығуы.***
Ең алдымен жүргізуші бастайды. Жүрекшені алып, «Мен сізге жүрекшені беремін, себебі сіз ... қайырымды адамсыз». Әр қатысушы жүрекшені алып, жалғастырады. Сөйтіп барлық қатысушы өз ойын айтып шығуы керек.

**3. «Ситуациялық жағдаяаттар»**

**Психолог:** Ал енді әріптестер екі топқа бөліне қояйық. Әр топқа бір ситуациялық  жағдаяаттар беріледі.

**1-топ.** Автобуста екі қыз келеді, өзара қызу әңгіме үстінде, аузында сағыз, қасында тұрған үлкен әкейді қағып, итеріп жіберді де ештеңе айтпастан тұра берді. Атай ашуланып қыздарға, қандай тәрбиесі жоқ балаларсыңдар, үйде ата-аналарыңа солай жасайсыңдар ма?-деді. Осы жерде дау басталды. Бұған кім кіналі? Сіздер қалай ойлайсыздар?

**2-топ.**Жұмысқа асығыс жүгіріп келдіңіздер, асыққандарыңыз сондай баспалдақпен келе жатқандарыңызда алдарыңызда келе жатқан 2-3 баланы қағып кеттіңіздер де, түк болмағандай кете бердіңіздер. Ол балалардан кешірім де сұраған жоқсыз. Осы жерде бала сіз туралы не деп ойлайды? Не істеу керек?

**4. «Құпия сыйлық» жаттығуы.**

Педагогтарга  түрлі – түсті қағаз, желім, қайшы түрлі құрал – жабдықтар таратылып беріледі. Өз қалаулары бойынша сыйлық жасайды, бірақ кімге жасап жатқаны белгісіз. Соңынан артына цифр жазылған гул күлтелері таратылып беріледі. Реттік номер бойынша бірінші сан иесі екіге, екі үшке солай  жалғаса  береді. Сыйлық иесін тапқан соң ізгі тілектерін, айтып жасаған сыйлықтарын бір – біріне ұсынады.

**5. «Ортадағы қалам» жаттығуы.**

Барлық педагогтардың қаламдарын жинап алып, көзді жұмып бір қалам таңдап алынады. Қалам иесін ортаға шақырып, қобдишадан тапсырма алу тапсырылады.

1 тапсырма. Абайдың «Көзімнің қарасы» әнін айту тапсырылады. Ойын осылай жалғаса береді. Келесі 2 тапсырма соңғы кезде теледидардан көріп жүрген теле сериалыңыздағы  сүйікті кейіпкеріңізді сомдаңыз.

**6. «Қай жұп күшті?» жаттығуы.**
Қазір әркім өзіне серік таңдайды, шарды алып, көңілді музыкаға билеп, шарды жарады. Шардың ішінен  алғыс сөзбен жақсы тілектер жазылған қағазды алып, қалған ойыншыларға дауыстап оқиды. Әр жұп кезектесіп белгіленген уақыттан белгіленген  жерге дейін шарды бір – бірін құшақтап шарды жарады.

**7. «Ну ормандағы жаңбыр» релаксациялық жаттығу.**

Мақсаты: иық, мойын омыртқаларындағы бұлшық ет түйсінуінен арылту, 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 ұрды. Алдыңызда тұрған адамның арқасына қолыңызбен жеңіл қимылдар жасаңыздар. Жел күшейіп, қол қимылы да жылдам бола түседі. Дауыл басталды, қол қимылдары да айналдыра жасалып, күшейді. Сосын ақ жауын жауды.(жұбыңыздың арқасын жеңіл түрде қағасыз) Міне нөсер басталды (саусақтармен 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 болды ма? Әлде тек әрекеттерді ғана орындау қажет болды ма? Өз сезім күйлеріңізбен бөлсіңіздер.

**7. «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу.**
Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.
**Жүргізуші.** Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз барқалыпты дем алып, асау толқандары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.
Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы асқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.
Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сіздің демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз! Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

**8. Қорытынды. «Майшам» жаттығуы.**
Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет!

**«Бекітемін» «Келісемін**»

Мектеп директоры: Калиева К.К. ТІМ: Чекобаева Г.А.

**«Алғыс айту- парызым»**

 Тәлімгер: Қайшыбаева А.А.

2018-2019 оқу жылы