Қарақия ауданы

«Мұнайшы ауылының №5 орта мектебі»КММ

**Аймақтық желілік қоғамдастық**

**Тренинг**

**Тақырыбы:** «Көңілі көтеріңкі ұстаздың, еңбегі де жемісті»

Өткізетін: Абуова А.А.

Күні: 26.01.2019ж.

Қатысушылар: мұғалімдер

2018-2019 оқу жылы

**Тақырыбы:** «Көңілі көтеріңкі ұстаздың, еңбегі де жемісті»

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

**Тренинг сабақ құрылымы:**

 *«Жылулық құшағы» жаттығуы*

*Әдістеме «Менің мінезім»*

 *«Ыстық картоп» жаттығуы*

*«Жұбыңды тап» жаттығуы*

*«Сиқырлы қобдиша» 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

 **«Жылулық құшағы»** жаттығуы

Мақсаты: әріптестерге жылулық сыйлау, ұжымға бейімделу, айналасындағылармен бірлесіп жұмыс жасауға оң бағытталу.

 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?

**«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-күйіңіз қандай?

Сіздің сүйікті тағамыңыз?

Сіздің хоббиіңіз?

Спорттың қай түрін ұнатасыз?

Қандай киім үлгісін ұнатасыз?

Жылдың қай мезгілін ұнатасыз? Не үшін?

Қай түсті ұнатасыз?

Жылдың ең қысқа айы?

Кактус гүліне ұқсайтын жәндік?

Сүйікті әніңіз?

«А» дыбысынан басталатын бес затты атаңыз?

Сізге ұнайтын кино?

Сүйікті әншіңіз?

**«Сағат тілі» жаттығуы**

Нұсқау: қатысушыларға сағаттың суреті бинеленген қағаздар таратылып беріледі. Қатысушылар психологтың нұсқауымен уақыт аралықтарына өздері қалаған қатысушылардың есімдерін жазады. Есімдер жазылып болған соң, психологтың бұйыруымен әрбір қатысушы өз таңдаулары бойынша адамдарды іздейді: Мысалы:

13-14 аралығы – амандасу

15-16 аралығы – күлімдеу

17-18 аралығы - комплимент айту

19-20 аралығы – басынан сипау

21-22 аралығы – қол алып амандасу

23-00 аралығы – мимика арқылы сыйлық сыйлау

 **«Жұбыңды тап» жаттығуы:** Қағазға жасырылған нәрсені мимика арқылы түсіндіріп, жұбын табу.

Қатысушылар 2 топ болып бөлінеді. Тапсырмалар: жігіт пен қыз, ине мен жіп, қолшатыр мен жаңбыр, ана мен бала, нан мен май т.б.

 **«Сиқырлы қобдиша» жаттығуы:** Қобдишаны бір-біріңіздің қолдарыңызға кезектесіп бересіздер, қобдишаны алған адам оны ашып ішіне қарайды. Оның ішінде сіздерге арналған сиқырлы сөйлем бар. /Қобдишаға жазылған сөйлем **«Сіз – ғажап адамсыз»**

Талдау:

- Сиқырлы сөйлемді оқығаннан кейінгі әсеріңіз?

- Қобдишаның ішінен қандай құпия күттіңіз?

- Демек, біз, сіз, әрбір адам өз алдына керемет ғажап жандар екен.

**Психолог:**

Ұстаздар! Қандай ғажап халықсыздар!

Шәкіртке шыңдай биік алыпсыздар.

Жан біткен жанарына нұр сыйлаған

Күндей боп күлімдеген жарықсыздар.