

Педагогтарға арналған психологиялық тренингтер.

БЕКІТІМНІ

«Балдармен» бөбекжайы балабақшасының
менгерушісі:..... Г.Жалибекова

2021 жыл «.....».....

«ЖЫЛЫ ЖҮРЕК – ЖАҚСЫ

ҚАСИЕТ»

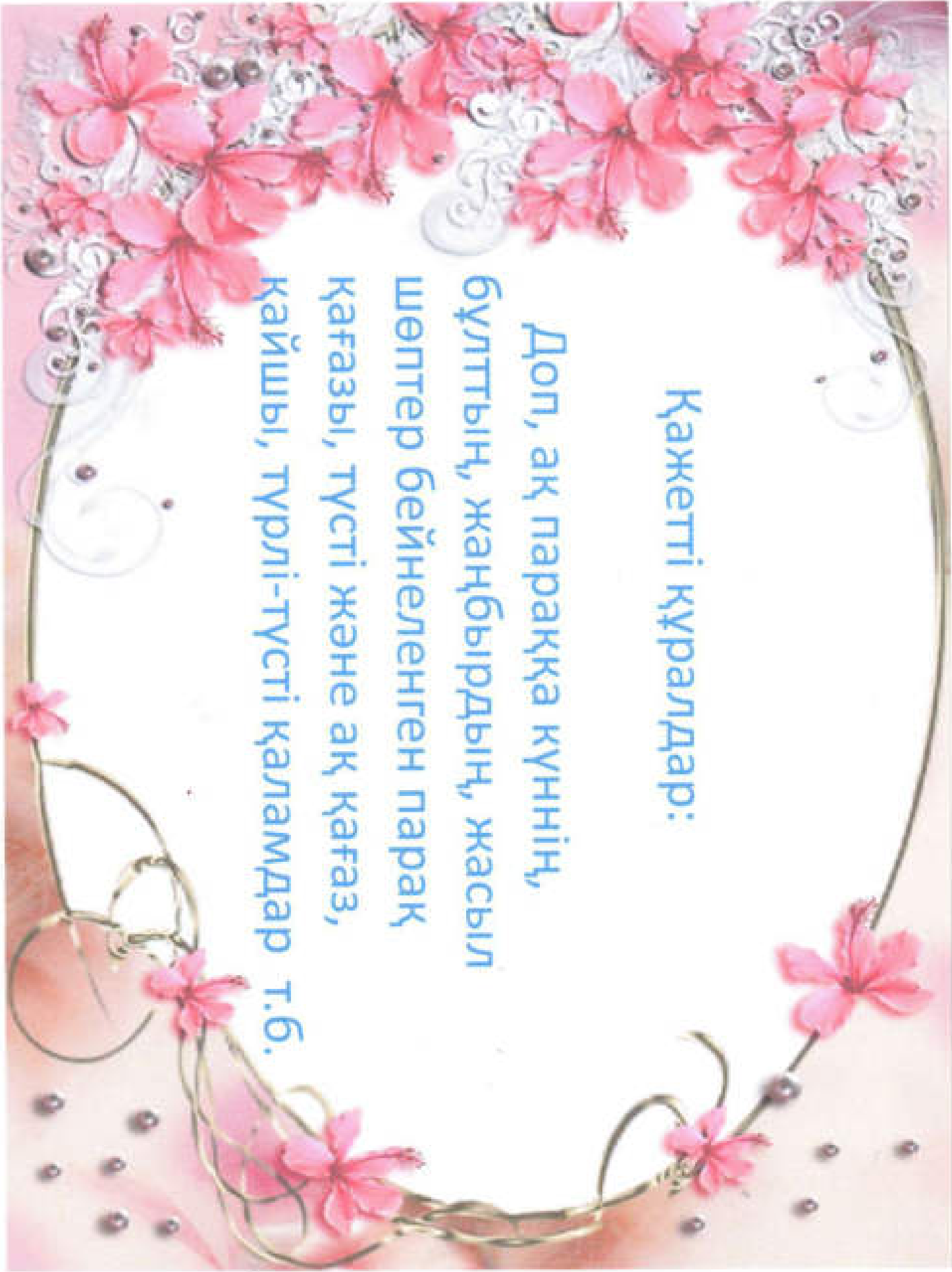


Мақсаты:

Педагогтар арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу

Барысы:

1. Сәлемдесу.
2. "Түрлі-түсті доптар"
психологиялық жаттығу.
3. "Орын ауыстыру"
"психологиялық жаттығу.
4. "Мюнстерберг"
психологиялық әдістеме.
5. Ситуация.
6. "Ну ормандаты
жаңбыр" релаксациялық жаттығу
7. "Сілкіп таста"
психологиялық жаттығу.
8. Қорытынды
"Суретті тест" психологиялық
жаттығу.

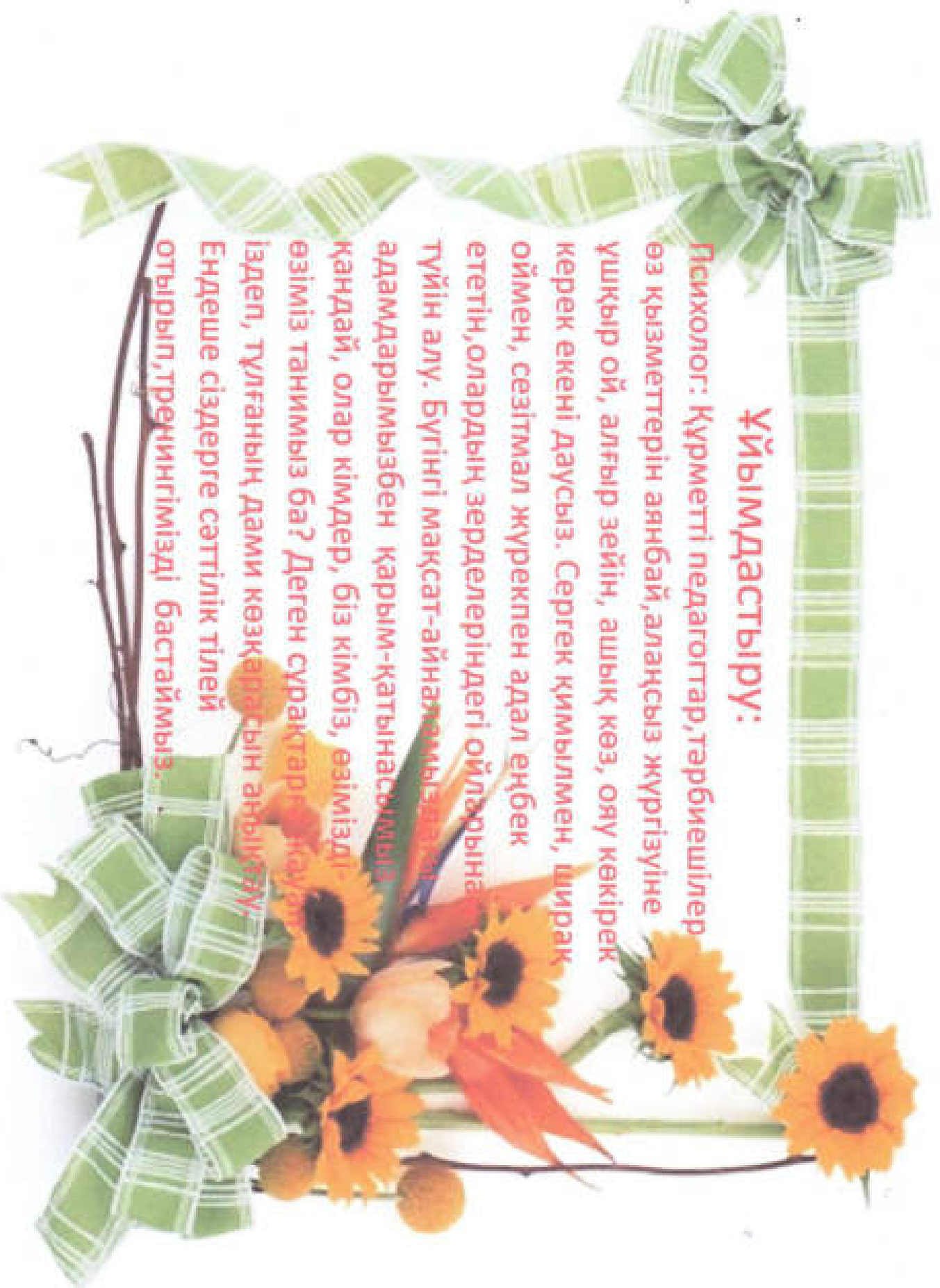


Қажетті құралдар:

Доп, ақ параққа күннің,
бұлттың, жаңбырдың, жасыл
шөптер бейнеленген парақ
қағазы, түсті және ақ қағаз,
қайшы, түрлі-түсті қаламдар т.б.

Ұйымдастыру:

Психолог: Құрметті педагогтар, тәрбиешілер 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 ойларына түйін алу. Бүгінгі мақсат-айналымды зерделеу, адамдарымызбен қарым-қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кіміз, өзімізді өзіміз танимыз ба? Деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның дами көзқарасын анықтау. Ендеше сіздерге сәттілік тілей отырып, тренингімізді бастаймыз.



“Сәлемдесу”

психологиялық жаттығу

Қазір топтың әр мүшесі кезекпен ортаға шығып, топқа қарап бір-бірін қайталамай топпен кез-келген тәсілмен сәлемдеседі. Ал біз әрбір сәлемдесуді қайталаймыз.

Жаттығудан кейін талқылау.

Сәлемдесудің қайсысы сіздің есіңізде қалды және неліктен?



“Түрлі-түсті доптар” психологиялық жаттығу.

Мақсаты: есту арқылы есте сақтау деңгейлерін дамыту.
Психолог: қазір сіздер алдарыңыздағы бланкіге
бірнеше доп саласыздар, ол үшін мені мұқият тыңдап
алыңыздар.

Психолог: қағаз бетіне екі кішкентай қызыл және
жасыл доп салыңыз, қызыл доп пен жасыл доптың
ортасына үлкен сары доп салыңыз, ал жасыл доптың
жанына кішкентай көк доп салыңыз.
Жаттығудан кейін талдау.



“Орын ауыстыру”

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУ.

Мақсаты: ашықтық, сенімділік деңгейін, эмоционалдық еркіндікті, ортада бірауыздылық орнатуға жағдай жасау.

Шеңбердің ортасында тұрған (алғашында ол адам орнына психолог тұрады.) ортақ белгілері бар адамдарға орындарын ауыстыру ұсынысын жасайды. Ортақ белгіні атайды.

Мысалы психолог: “Араларыңызда жоғары дәрежедегі педагогтар орындарыңызды ауыстырып отырыңыздар”, -деп айтады, сол кезде кімнің жоғары дәрежесі бар солар орындарын ауыстыруы қажет. Осы сәтте шеңбердің ортасында тұрған адам, орындардың біреуін иеленіп үлгеруі тиіс, ал шеңбердің ортасында орынсыз қалып қалған адам ойынды жалғастырады. Жаттығу аяқталғаннан кейін жаттықтырушы топқа:

“Сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Қазіргі көңіл-күйіңіз қандай? деген сұрақтар қойылады.

"Мюнстерберг" психологиялық әдістеме.

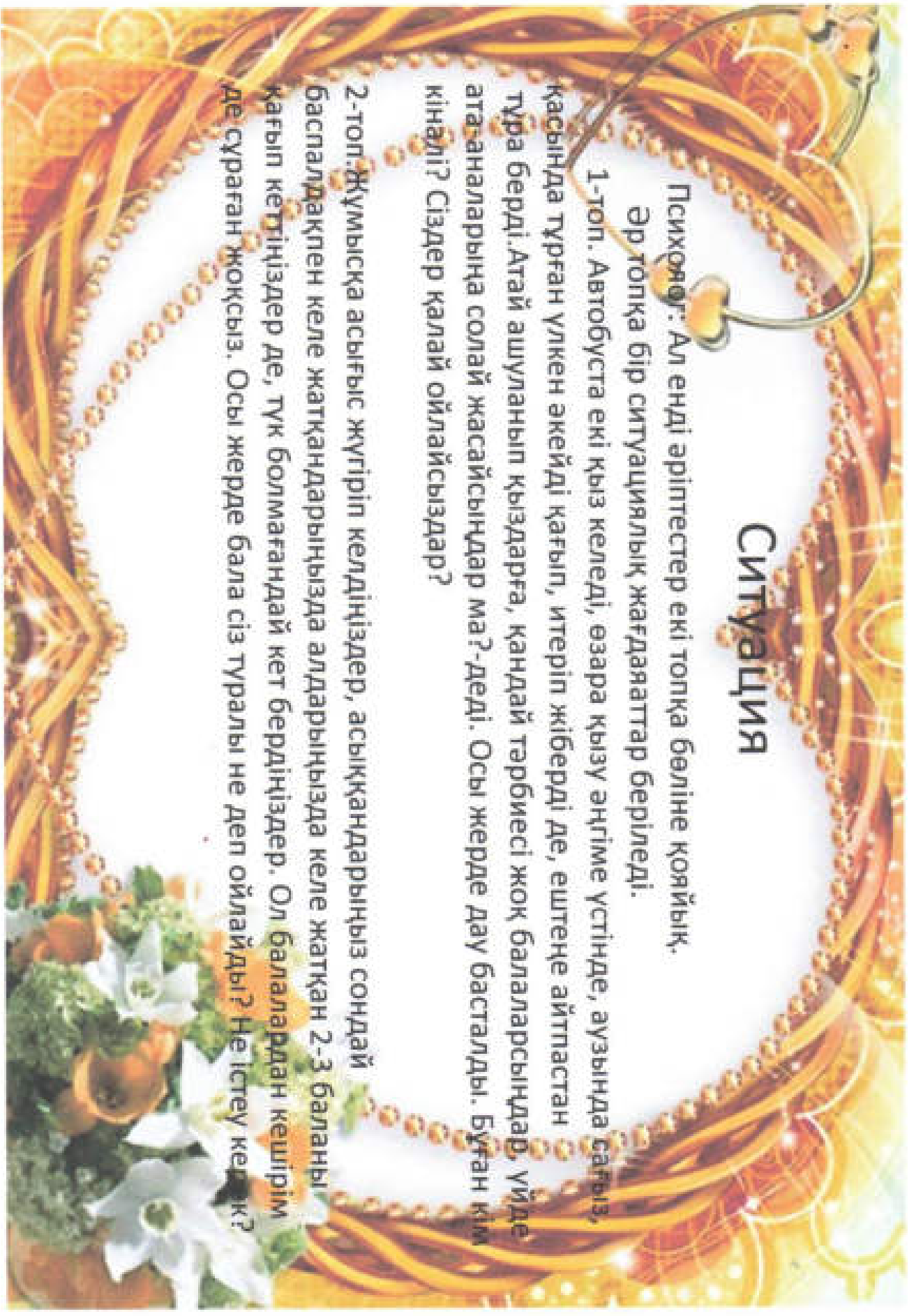
Мақсаты: жас мамандарға көмек көрсету және ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.

Уақыты: 2 мин.

Психолог: Көптеген әріптердің арасында тұрған тұтас сөздер бар. Сіздің міндетіңіз, тез оқып отырып, сол сөздердің астын сызуыңыз керек.

РАПВРАНАОПАРТАЫОВРГФЛОУПЛЛЫАОТУРТЕРЕЗЕЫЛР
ОНЕВУЦДОАПТАМИЛЛОШНСАҒАТДЛИАЫРТЛПСЛСАБАҚТ
ЫПЛБЮХОАВБАСБАЛДАҚИМПЕАКВУЫТАҚТАГЕОРНПАО
ШОҚУШЫШПЕАВЫМҒАЛІМРАГЛИОАОПДИРЕКТОРБОА
ВНАОРҚЫЗМЕТКЕРПРЕДАРУРОЛДЛШЕОКОКРҚУРВЭЖЭ
ДШВКНАМЦВНЦНУАПЭПТЕРОИТЛУОШШГГ.....

Зерттеуші тапсырманы орындап болғаннан кейін
нәтиже есептеледі.



Ситуация

Психолог: Ал енді әріптестер екі топқа бөліне қояйық.

Әр топқа бір ситуациялық жағдаяттар 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 кінәлі? Сіздер қалай ойлайсыздар?

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

релаксациялық жаттығу.

Мақсаты: иық, мойын омыртқаларындағы бұлшық ет түйсінуінен арылту, босаңсыту.
Уақыты: 10мин.

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 ақ жауын жауды (жуыңыздың арқасын жеңіл тұрда қағасыз) Міне нөсер басталды (саусақтармен қимылдар жасап, алақанмен жоғары-төмен жүрізесіз) 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. Сөйлеміз.

Релаксациялық жаттығу

Талдау: Сіздер қандай массаждан кейін өзіңізді қалай сезіндіңіз?

Жауап: Жел болды ма? Әлде тек әрекеттерді ғана орындау қажет болды ма? Өз сезім-күйлеріңізбен бөлісіңіздер.



“Сілкіп таста”

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ОЙЫНЫ.

Мақсаты: жағымсыз, қажет емес, кедергі жасайтынынан құтылу.

Уақыты: 10 мин.

Психолог: Мен сіздерге жағымсыз әсерлерден арылып, өзіңізді қалыпқа кетірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз. Мысалы: Әлдекімнің ойына: “Тағы да жолым болмай қалды” енді бірі “Мен басқалар сияқты ақылды емеспін. Не шін бекерге тырысамын?”-деген жауаптар мазалайды.

Айналаңызда орын қалдырып, еркін тұрыңыздар.

Алақаныңызды, білегіңізді, иығыңызды сілкіңіз. Осы сәтте өзіңізді жағымсыз жағдайлардан арылтандай сезініңіздер.

Аяқтарыңызды саннан тобыққа дейін сілкіңіздер. Қақпайда бір дауыс шығарсаңыз тіптен ақырыс болар еді. Жатыңыздан арылған арылғаныңызды біртіндеп сердек, көңіліңізді бола тұра оңай-ақ елестетуге тырысыңыз,

Талдау: Жатыңыздан орынға оралған кейінгі көңіл-күіңіз



“Суретті тест”

психологиялық жаттығу

Психолог: Құрметті әріптестер бүгінгі тренингіміз қалай өтті? Барлығымыз қандай әсер алдық? Қорыта келе тренингтен алған әсерлерімізді осы

“Суретті тест” жаттығуы арқылы білетін боламыз.

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

Талдау:

Күннің суреті-тренингке қатысушының толық қанаттанғаны, көңілденгені.

Бұлттың суреті- алған әсері төмен.

Жаңбырдың суреті- ешқандай әсер алмаған.

Жасыл шөптер- көңілді, жақсы әсер алғаны.

Қатысқандарыңызға үлкен рахмет!

