

Мен өмірді сүйемін

Мақсаты: Педагогтардың эмоцияналды және көңіл-күйлерін көтеруге, кәсіби жанудың алдын алу, топтасып жұмыс істеу жүйесін әрі қарай дамыту.

Эпиграф: "Біз қартайғандықтан ойын ойнауды тоқтатып тұрған жоқпыз, ойын ойнамағандықтан қартайамыз."

Бернард шоу

Қатысушылар: Педагог мамандар

Жұмыс түрі: топтық жұмыс

Көрнекілік құралдар: тақта, бор, доп, ватман, фламастерлер.

Жоспар:

- 1.Жаттығу "Хор"
- 2.Мен ғажайыппын (әр түрлі көзқарасын анықтау)
- 3.Баланың көзімен
- 5.Жаттығу "Комплимент"
- 6.Жүргізілген жұмысты қорытындылау.

Психолог:Қайырлы күн әріптестер! Біздің көбіміз яғни барлығымыз биікте ғажайып болғымыз келеді. Ал енді осы "ғажайып" дегеніміз не? Біздің бүгінгі кездесуімізде осы ғажайып сөзінің педагогикалық тұрғыдан талдап көрейік. Енді барлығымыз "Ғажайып" сөзіне ұқсас бір-бір сөзден сөз айтып көрейік. Қатысушылар, мысалы мына сөздерді айтуы мүмкін: идеал, үлгі, нәзікке ұқсас, бір бағыттағы, ескерткіш, сондай бір өте жақсы т.б.

Психолог: Ожеговтың сөздігінде «ғажайып» сөзіне анықтама бар - бұл "барлық жақсы қасиеттердің қамтылған, ең жоғарғы дәрежедегі қасиет". Енді осы қасиетті өз бойымыздан іздеп көрелік, ғажайып болмаса да, бойымызда таң қаларлық мінез болуы мүмкін. Жұмысымызды бастамас бұрын, танысып алайық, әрбір қатысушы өз атын айта отырып, бойындағы

жақсы қасиетін айта кетеді. Келесі қатысушы алдыңғы қатысушының атын, жақсы мінезін айта кетеді.

Келесі жаттығуымыз "Хор" деп аталады. Залдан бір қатысушының сыртқа шыға тұрғанын өтінемін, залда қалған қатысушылар бір төрт жол тақпақтың сөздерін бөліп-бөліп алады. Сыртқа шыққан адам келген кезде бір, екі, үш деген нұсқаудан кейін әрбір қатысушы өз сөздерін айтады. Сырттан кірген адам қандай тақпақ екенін табу керек.

Бұл біздің сергіту жаттығуымыз болатын.

Келесі жұмысымызға көшелік. Бірінші бөлім бойынша біз қандай ғажайып не екенін айқындауға тырыстық. Тақырыбымызды одан әрі ашу үшін, балалардың көзімен, ғажайып деген ұғымды түсінуге тырысып көреміз. Екі топ қатысушылары: бірінші топ – үлкен топ, екінші топ – кіші топ. Жайлы, жақсы отырып алыңыздар, екі қолдарыңызды тізеге қойып, орындыққа арқаларыңызды тигізіп орнықты отырып, көз алдыңызға балаларының қандай болатындығын елестетіңіздер. Енді әр бір топ өзара келісіп, шешімге келіп баланың жақсы қасиетін қағазға жазып орталарыңыздан біреу шығып қорғап шықсын.

Қорытынды:

Тәрбиеші-мейірімді, әдемі, көңілді, шыншыл болу керек.

Бала- өз ойын айта білу керек

Психолог: Енді келесі жұмысымызға көшелік ол - арттерапиялық жаттығу "Шеңбер бойынша сурет». Біз қазір ақылдаспай біртіндеп шығып мұғалімнің суретін саламыз.

Біздің кездесуіміз таяп келе жатқан секілді. Бүгінгі шыққан нәтиже жемісіне оралатын болсақ педагогтардың мықты жақтарын тағы да бір еске түсіре отырып, бір-бірімізге **"Комплимент"** айтайық.

Психолог: Кездесуіміз аяқталды. Егер тақырыпқа келетін болсақ, "ғажайып" деген түсінік бір нәрсенің біткенін, болғанын білдіреді. Бірақ біздің жолымыз біткен жоқ, біз сіздермен әрдайым қозғалыстамыз. Кез келген мақсатқа жеткенде біздің алдымыздан жаңалықтар ашылады, жаңалықтың шеті жоқ.



Бекітемін

"Батырған" бөбекжай-
балша меңгерушісі

Бимырзаева Т. Бимырзаева
26 желтоқсан 2024ж

Жаныңда жүр жақсы адам

Мақсаты: 1. Әріптестермен жақсы қарым-қатынас жасауға, кездейсоқ жағдайлардан шыға білетін эмоциясын ситуацияға пара-пар етіп көрсете білу іскерлігін қалыптастыру;

2. эмоционалдық тұрғыда көңіл-күйлерінің орнығып, жұмысқа қабілеттері арттыру;

3. Психологиялық кеңестер беру

Тренингтің мазмұны:

Біз, бүгін сіздермен кездесіп тұрғанымызға өте қуаныштымыз. Біз бүгін сіздермен 2р түрлі ойын ойнаймыз және өз-өзімізді, басқаларды танимыз. Ең бастысы осы сәтте бір-бірімізге сәттілік, шаттық, қуаныш тілеу.

1. Сәлемдесу
2. Сергіту сәті
3. Құлап бара жатқан мұнара
4. Құпия дос ойыны
5. Арттерапиясы бойынша жұмыс
6. Ертегі терапиясы бойынша жұмыс
7. Релаксация «Өз жұлдызыңды тап»
8. «Майшаммен тілек айту»

1.Сәлемдесу: Әр-түрлі халықтардың сәлемдесу рәсімімен бастайық.(видео слайд),Барлығымыз ортаға шеңбер құрып тұрып, экранға назар аударамыз.

2.Сергіту сәті

Өздеріңізде мамандыққа байланысты стресстік жағдайда жиі болатындығы белгілі. Сондықтан біз қазір бірнеше жаттығулар жасайық. Денеңізді бос ұстап отырыңыз. Денеңізді мұрыныңызбен ішке тартып, демді сыртқа шығарар кезде қатты бар даусыңызбен

«А» дауысын айтыңыз - ол сіздің бүкіл денеңіздің сауығуына көмегін тигізеді.

«Е» қалқанша без жұмыстарына әсер етеді.

«И» миыңызға, көзіңізге құлағыңызға әсер етеді.

«О» жүрегіңізбен, өкпеңізге әсер етеді

«У» қарныңыздың маңындағы дене мүшелеріңізге

«Х» денеңіздің тазаруына

«Ха» көңіл - күйіңіздің көтерілуіне әсер етеді

3.«Құлап бара жатқан мұнара» жаттығуы

Бұл ойын әр мұғалімнің ұжымға қаншалықты сенетіндігін анықтау мақсатында жүргізілді. Мұғалімдер екі топқа бөлінді. Ортаға бір мұғалімнен тұрып, шалқасынан құлайды. Құлағанда қорықпау, қадам жасамау керек. Артында тұрған қатысушылар

қай жаққа итерсе, сол жаққа қорықпай құлаған қатысушы толығымен ұжымға сене алатындығын көрсетеді.

Мұғалімдер бұл ойынға қызығушылықтарын танытып қатысты. Ортаға шыққан мұғалімдердің барлығы да ұжымға толығымен сенетіндіктерін көрсетті.

5. «Құпия

дос»

ойыны.

Әрбір қатысушыға 1 бланкілі ашық хат (открытка) ұсынылады. Әрбір қатысушы 1 ойыншыға тілек жазулары керек. Ашық хатты әдемілеп безендіреді. Хат кімге арналғандығын жазады. Кімнен екені жазылмайды, құпия болып қалады. Ашық хат пошта жәшігіне салынады. Келесі күні жүргізуші жәшікті ашып, хатты хат иелеріне тапсырады.

6. Арттерапия бойынша жұмыс. Гуашпен, маркермен сурет салу

«Балабақшадағы өмір» тақырыбына сурет салу. Суретте өткенді, қазіргіні, болашақты бөліп көрсету керек.

Қорытынды:

-Суреттеріңізде өткеннің, қазіргінің, болашақтың арасында байланыс бар ма?

-Қазіргі шақтан және болашақтан 2 жаңалық немесе 2 жасайтын, жасалған іс болуы мүмкін жеке өміріңізге немесе кәсіби қызметіңізге байланысты болуы мүмкін.

7. Ертегі терапиясы бойынша жұмыс. Сол сурет бойынша ертегі құрастыру.

8. Ситуациялық жағдаяттар беріледі. Шар ішіне жағдаяттар салынған қағаз салынады.

1. Ұжымда жас ерекшеліктері әр түрлі мұғалімдер бар. Ұжымда сыйластық пен достық қарым-қатынас орнату үшін қандай іс-шараларды көбірек өткізген дұрыс деп ойлайсыз?

2. Біздің ұжым ұйымшыл да тату ұжым қатарына жата ма? «Иә» деген жағдайда дәлелдеңіз, «жоқ» деген жағдайда қандай кеңес берер едіңіз?

3. Сіз 1-ші сабаққа ұйықтап қалдыңыз, әрине жұмысқа кешіктіңіз, оқушылардың алдына қалай кіресіз?

4. Әріптесіңіз отбасы жағдайына немесе денсаулығына байланысты 1-2 күн жұмысты алмастыра тұруын өтінді. Келісесіз бе? Келіспеген жағдайда неліктен?

9. Релаксация

«Өз жұлдызыңды тап» жаттығуы

Мақсаты: қатысушылардың өзіне деген сенімділігін арттыру, босаңсу, оптимист болу мүмкіндіктерін ояту.

Көздеріңізді жұмыңыздар. Үш рет терең дем алып, шығарыңыздар (әуен жіберіледі). Ал енді жұлдызды аспанды көз алдыңызға елестетіңіздер. Жұлдыздар алып және кішкентай, жарық және күңгірт. Біреуіңіз үшін ол бір немесе бірнеше жұлдыз, ал біреуіңіз үшін сан жетпейтін жарқыраған нөкаттар, ол бірде қол жетер жерге дейін жақындайды, бірде алыстайды.

Жұлдыздарға анықтап зер салып, өзіңізге ұнағанын таңдаңыз. Мүмкін ол сіздің балалық арманыңызға ұқсайтын болар, мүмкін ол сізге бақыт, қуаныш, сәттілік, серпіліс сәттерін еске түсірген шығар?

Тағы да жұлдызыңды тамашалап сүйсініңіз және оған дейін қолыңызды созыңыз. Барлық күшіңізбен тырысыңыз! Және сіз міндетті түрде өз жұлдызыңызға қол жеткізесің. Аспаннан мұқият түсіріп алып, алдыңызға ептеп қойыңыз, жақындап зер салып қараңыз және қандай екенін, қалай сәуле шашатынын есіңізге сақтаңыз.

Енді екі қолыңыздың алақанымен тізенді, сирақ бойы, аяқтың басына дейін сипап, қолыңызды алға созып керіліңіз. Көзіңізді ашыңыз, алдарыңыздағы жұлдыздарға өз есімдеріңізді және өзіміздің сүйікті ұжымымызға тілегіңізді жазып, біздің жұлдызды аспанымызға орналастырайық.

Енді құрметті ұстаздар, сіздің әрқайсысыңыдың әдемі жұлдыздарыңыз әр тренинг сайын бізге мейірімділік, достық, өзара көмек, қолдау сәулесін шашып тұрады. Анықтап жұлдыздарға қарайықшы, олар бір-біріне ұқсамайды, яғни өзіміз сияқты алуан түрлі.

10.«Майшаммен тілек айту» жаттығуы

Жанып тұрған майшамды қатысушылар кезектесіп оң жақтағы көршісіңе беріп өзінің тілегін айтты.

13. Егер маңызды жиналысқа кешігіп бара жатқанда жолда «кідіру» болса сіз?

1. Жиналыс кезінде ашулы отырсыз
2. Серіктестеріңіздің ізгілігін тудыруға тырысасыз
3. Ренжисіз ✓

14. Сіз өзіңіздің бәстесу жағындағы жетістіктеріңізге қалай қарайсыз?

1. Міндетті түр де жеңуге тырысасыз
2. Өзіңізді қайта жас сезіну қанағатын сезінесіз
3. Сәтсіздік болса қатты ренжисіз ✓

15. Сізге кафеде дұрыс қызмет көрсетпесе не әрекет жасайсыз?

1. Қақтығыстан қашып, үндемеуге тырысасыз
2. Қажетті адамды шақырып, ескерту жасаймын ✓
3. Кафе директорына жалоба айтасыз

16. Егер сіздің балаңызды мектепте ренжіткен болса не істейсіз?

1. Мұғаліммен сөйлесемін ✓
2. «Кішкентай қылмыскердің» ата-анасымен сөйлесемін
3. «Балама здача қайтаруды ұсынамын»

17. Сіздің ойыңызша сіз қандай адамсыз?

1. Орташа
2. Өзіне сенімді ✓
3. Кез келген жерді тесіп шығатын

18. Сіз өз қоластыңыздағы адаммен есіктің шыға берісінде соғысып қалсаңыз, ол сізден кешірім сұрай бастаса не істейсіз?

1. «Кешіріңіз, бұл менің кінәм еді»
2. «Ештеңе етпейді» ✓
3. «Кішкене сақ болсаңыз қайтеді?»

19. Жастар арасындағы (хулигандық) қылмыстық жағдайды газеттен оқығанда қалай әсер етесіз?

1. «Қашан нақты шаралар қолданады екен?» ✓
2. «Физикалық түрде жазалау керек!»
3. «Барлығын жастарға жаба беруге болмайды, тәрбиелеушілер де кінәлі»

20. Егер сізге қайта туылуға мүмкіндік берілсе, бірақ енді жануар ретінде, кім болар едіңіз?

1. Тигр немесе леопард
2. Үй мысығы ✓
3. Аю

Нәтижелері:

45 және одан жоғары ұпай: сіз шамадан тыс агрессиялысыз, сонымен қатар тұрақсызсыз, басқаларға қатыгездесіз. Сіз өз әдістеріңізге сеніп басқару «шыңына» шығып, басқалардың мүддесін құрбан ете отырып, жетуге тырысасыз. Сондықтан, сіздің қызметтеріңіздің жақтырмаушылығы сізді таңқалдырмайды, бірақ сәл мүмкіндік туса сіз оларды, жазалау мүмкіндік жібермейсіз.

36-44 ұпай: Сіз мөлшерлі түрде агрессиялысыз, бірақ өмір жолында сәтті жүрсіз, себебі, шыншылдық пен өзіңізге сеніміңіз мол.

35 және одан аз: Сіз өз күшіңізбен, мүмкіндіктеріңізге жеткілікті сенбейсіз, достықты сүйесіз. Бірақ бұл сізді кез-келгеннің артынан жүтіреді деп айтуға жол бермейді. Өз бетіңізше кішкене шешім қабылдауда батылырақ болыңыз.

Аты-жөні:

Меня

Мақсаты: А.Асингер тесті адам қарым-қатынаста өзін-өзі жеткілікті басқара алады ма, олармен дұрыс қарым-қатынасқа түсе біле ме соны анықтайды.

Әр варианттың реттік саны, оның ұпай саны болып табылады.

1.Қызмет бабындағы қақтығыстан кейін қайтадан достасуға бейімсіз бе?

- ☒ 1. Әрқашан
- ☐ 2. Кейде
- ☐ 3. Ешқашан

2.Сіз өзіңізді стресстік жағдайда қалай ұстайсыз?

- ☐ 1. Іштей өзіңізді кинайсыз
- ☐ 2. Толық тыныштық, сабыр сақтайсыз
- ☒ 3. Өз өзіңізді басқара алмай қаласыз?

3.Сізді әріптестеріңіз қандай деп санайды?

- ☐ 1. Өзіне сенгіш және іші тар
- ☒ 2. Көпшіл, доспыл
- ☐ 3. Сабырлы және қызғаншақ емес

4. Сізге жауапты тапсырма берілсе, қалай қабылдайсыз?

- ☒ 1. Кейбір қауіптіліктен сақтана қабылдайсыз
- ☐ 2. Еш ойланбастан келісесіз
- ☐ 3. Жеке басыңыздың тыныштығын ойлап, бас тартасыз

5. Әріптестеріңіздің бірі сіздің жеке стөліңізден бір қағазды рұқсатсыз алса, не істер едіңіз?

- ☐ 1. Бірден дүрсе қоя бересіз
- ☐ 2. Қайта қоюға мәжбүр етесіз
- ☒ 3. «Басқа ешнәрсе керек емес пе?» – деп сұрайсыз

6. Жолдасыңыз жұмыстан кешігіп келсе, қандай сөздермен қарсы аласыз?

- ☐ 1. «Сені сонша ұстап қалған кім?»
- ☒ 2. «Кешке дейін қайда жүрсің?»
- ☐ 3. «Мен сені уайымдай бастаған едім! Енді қоңырау шалайын деп жатқам»

7. Сіз автомобиль рульінде өзіңізді қалай ұстайсыз?

- ☐ 1. «Артын» көрсетіп кеткен машинадан озуға ұмтыласыз ба?
- ☒ 2. Қанша машина озса да сізге бәрібір
- ☐ 3. Сізді ешкім қуып озбас үшін бар жылдамдықпен басасыз

8. Сіздің өмірге деген көзқарасыңыз қандай деп ойлайсыз?

- ☒ 1. Бірқалыпты
- ☐ 2. Жеңілтек ойлы
- ☐ 3. Шексіз қатыгез

9. Сәтсіздіктер болғанда сіз не істейсіз?

- ☐ 1. Кінәні басқаға жабуға тырысасыз
- ☐ 2. Кенесіз
- ☒ 3. Келесіде сақ болуға тырысасыз

10. Жастардың төмен түсіп бұзық болып кеткендігін білгенде, сіз қалай әсер етесіз?

- ☐ 1. «Оларға мұндай кеңіл көтерулерді тоқтатуға бұйыру қажет»
- ☒ 2. «Оларға ұйымдастырылған мәдени түрде жүріп тұруына мүмкіндік жасау керек»
- ☐ 3. «Неге біз олармен осынша моймөңкелесуіміз керек?» деп ойлайсыз

11. Сіз орналысыңыз келген жұмыс орнына басқа біреу келсе не сезінесіз?

- ☒ 1. «Не үшін мен осынша осынша күш кетірдім екен» деп ойлайсыз
- ☐ 2. Ол бастыққа жағымпазданды деп ойлайсыз
- ☐ 3. Мүмкін келесі жолы сәті түсер деп ойлайсыз

12. Қорқынышты фильмді қалай көресіз?

- ☐ 1. Қорқасыз
- ☐ 2. Ішіңіз пысады
- ☒ 3. Шын қанағат аласыз