

**«Абай атындағы орта мектебі» КММ  
«Айналайын» шағын орталығы**

**Психологиялық-педагогикалық ағарту  
Әдістеме: «Көтеріңкі көңіл-үй»**

**Топтың аты: Педагогтар**

**2021-2022 оқу жылы**

## «КӨТЕРІҢКІ КӨҢІЛ-КҮЙ»

(педагогтарға арналған психологиялық тренинг)

Өткен күні: 05.01.2022

**Мақсаты:** тренингке қатысушылардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеру, шаршағандықтарын басу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру,

**Қажетті құралдар:** қағаз, қалам, маркер, қарындаш

**Өтілу барысы:**

1. Кіріспе
2. «Таныс болайық»
3. «Серіктесін сипаттау»
4. «Сіз қандай жұмыскерсіз?» жаттығуы

### 1. Кіріспе сөз.

Құрметті тренингке қатысушы мұғалімдер! Қазір өткелі отырған «*Көтеріңкі көңіл-күй – жанға қуат береді*» атты тренинг сабаққа қош келдіңіздер!

Сабаққа көтеріңкі көңіл-күймен қатысып, қызықты өткізейік. Сол мақсатта қазір біз «*Таныс болайық*» жаттығуын орындаймыз.

### 2. «Таныс болайық».

**Мақсаты:** топқа өзінің есімін таныстыру және тренингке белсенділігін арттыру.

**Танысу ережесі:** Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Сағат тілі бойымен әрқайсысы өз есімін атап, есімі жайлы, есіміне сәйкес мінез - құлқы жайлы қысқаша айтып өтеді. Әркімнің танысуы бір - біріне ұқсамауы тиіс.

(Мыс. Таныс болайық: менің есімім Айсұлу (болар - болмас басымды иемін (екінші бірі – иіледі ) т. б.)

### 3. Тапсырма: «Серіктесін сипаттау»

Педагогтар өз аты - жөнін көрсетпей өз серіктесін сипаттап жапырақшаға жазу керек. Жазып болған соң, жүргізуші бір - бір жапырақтан оқиды.

Педагогтар сипаттау бойынша педагогты табу керек.

### 4. Сіз қандай жұмыскерсіз?

Олай болса келесі жаттығуымыз «*Сіз қандай жұмыскерсіз*» деп аталады.

Мына суретте аттың сұлбасы салынған. Сол суреттің сырт келбетін аяқтау және жанына қажет фонды салу. Жылқыға жағымды, жайлы жағдай жасау.

Бейнеленген жылқының сырт келбетіне қарап, қатысушылардың қандай жұмысшы екенін көруге болады.

Егер сіз аттың сыртқы негізгі бөліктеріне көңіл аударсаңыз (жалына, тұяғы мен құйрығына) онда сіз еңбек ете білесіз. Бірақ іскер емессіз.

Егер сіз аттың бет-әлпетіне көп назар аударсаңыз (көзіне, аузына, мұрнына, кекіліне және т.б. суретін салсаңыз), онда сіз жұмысқа қияли қатынастасыз, сізде толықтай елесті үмітіңіз енді құралған және құбылмалы үміт. Мүмкін сіз жас шығарсыз, әлі тәжірибе жинай қоймаған боларсыз, онда уақыт келе сіздің қалыптасуыңыз қалпына келеді. Егер сіз ержеткен адам болсаңыз, онда ынтыққындығыңыз бұл мінездеріңіздің бір қасиеті.

Егер әрбір түгін салуға тырыссаңыз, болар-болмасқа көп көңіл аударсаңыз, онда аңғарпаздығыңызды көрсетеді, қарқынды жұмыс істегенді ұнатасыз, өзгеге де өзіңізге де ұқыпты және ұстамдысыз. Сізге сенім артуға болады, бастаған істі ешқашан аяқтамай қоймайсыз. Сізбен бірге жұмыс істеген өте қиын, барлығын өзіңіздің білгіштігіңізбен және ұсақ түйектеріңізбен шеттетесіз.

Егер сіз атқа өзіңіздің атыңызды, көгалда немесе егістікте орналастырсаңыз, онда сіз ыңғайлы жерде жұмыс істеуге ұмтыласыз, тәуелді болғанды ұнатпайсыз және бағынышты болғанды бағалайсыз.

Егер сіз атқа ауыздық немесе ертоқым салсаңыз, онда сізге қысыммен жұмыс ісеуден арылу керек, сіз кез-келген басшыға солай болуы тиіс деп бағынуға дайынсыз. Сіздің атыңыздың жібі қаншалықты ұзын болса, онда ауыр және ыңғайсыз жағдайда жұмыс істеуге үйренгенсіз. Мүмкін сіз, басқаша болатынын өзіңізге елестете алмайтын да шығарсыз.

Егер сіз аттың үстіне адамды салып қойсаңыз, онда берілген бұйрықты орындауға үйренгенсіз, өз бетіңізбен жұмыс істеуге әдеттенбегенсіз. Сізге біреудің басшылық жасағаны, жай тапсырма беріп қоймай белгілі бір жұмыс түрін тапсырғаны ұнайды.

**Құрметті әріптестер!** Біздің сіздермен кездесуіміз өз мәресіне жетті. Бірақ біздің жолымыз әлі соңына жеткен жоқ, біз әрдайым қозғалыстамыз. Олай болса ХХІ ғасырдың жаңашыл, шығармашылықтарыңыз толағай табыстарға толы шебер маман иесі болуларыңызға тілектеспін!

**Барлықтарыңызға үлкен рахмет!**

**« Абай атындағы орта мектебі» КММ**

**« Айналайын» шағын орталығы**

**Тақырыбы: «Мейірімді болса жүрек орындалар тілек»  
тренингі.**

**Топтың аты:Педагогтар**

**2021-2022 оқу жылы**



## Тақырыбы: Мейірімді болса жүрек, орындалар тілек

Күні: 19.01.2022

**Максаты:** Қызметкерлерді жаңашылдыққа инновациялық әдіс-тәсілдерді тәжірибиесіне енгізе отырып логикалық ойлау қабілетін, шығармашылық ізденісін, ой-қабілетін арттыру.

**Міндеті:** Жаңа қоғамдағы адамгершілік патриотизм және педагогикалық ұйытқысы ретінде нәтижеге бағытталған білім беру іскерліктерін дамыту, өз кәсібіне деген ынтасын арттыру. Балалармен жақсы қарым-қатынаста болу, балалардың бейімделу үрдісімен слайд арқылы танысу, бейімделудегі қиындықтарын танып білу.

**Түрі:** Психологиялық тренинг сабағы.

**Әдісі:** Топтық жұмыс, сұрақ-жауап, релаксация, ой бөлісу және пікір алмасу.

**Корнекілігі:** Компьютер, слайд, бейнежазба, А4, түрлі-түсті қарындаштар.

**Тренинг ережесі:** белсенділікті арттыру, сурет салу арқылы қандай жұмысшы екенін анықтау, өз ойын ашық айта білуге үйрету.

**Тренер сөзі:**

Сәлеметсіздер ме, құрметті тәрбиешілер, бүгін сіздерді психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз шығармашылық қабілетіңізді бағалай білуге, бір-біріңізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға, балалардың бейімделу үрдісін танып-білуге арналған «Мейірімді болса жүрек, орындалар тілек» атты тренинг сабағына ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

**Ұйымдастыру кезеңі:**

**1. Шаттық шеңбері, «Ол қандай адам?» релаксациясы.**

Релаксацияны бәріміз бірге орындауға шақырамын.

**2. Релаксация «ол қандай адам?»** деген сұрақ қойды, осыған байланысты сіздермен «Әріптесіңді танысың ба?» ойын тренингі: бір әріптесінің аты жазылған қағазды алып, сол адамның атын айтпай сипаттап пародия келтіреді, ал басқа әріптестері оның кім екенін табуы керек.

Енді атомдар, молекулалар ойыны арқылы бес-бестен топқа бөлініп отырамыз.

**Негізгі бөлім:**

**3. Сіз қандай жұмысшысыз?**

Суретте жылқының силуэті бейнеленген. Сіздің міндетіңіз осы суретті аяқтау, оның сыртқы келбетін бейнелеу арқылы және оның жанына қажет фонды салу. Бұл тесте жылқы өзіңіз. Сіздің жылқының сырт келбетін қалай бейнелегеніңізден, сіздің қандай жұмысшы екеніңізді көруге болады.

**Жауабы:** -Егер сіз жылқының сырт келбетін басты назарға алсаңыз (тұяғын, жалын және құйрығын салсаңыз) онда сіз еңбектене білесіз, бірақ жұмысты бір ариада істемейсіз.

Енді сіз жылқының бет әлпетіне басты назар аударсаңыз (көзін, тұмсығын, ауызын, кекілін салсаңыз) онда сіздің жұмысқа романтикалық қатынасыңыз басым, сізде иллюзиялар мен үміттер басым.

Егер сіз жылқының әрбір қылын салсаңыз, сіз жұмысыңызға өте

жауапкершілікпен қарайтын, әр-бір іс әрекетіңізді бақылап, қадағалап отыратын мамансыз, бірақ сіздің жаныңызда жұмыс істеу басқалар үшін қиын болып табылады.

**7. Бәрі өз қолыңда бейне жазбасы.**

**8. Рефлексия**

Бүгінгі тренинг сіздерге ұнады ма? Тренингтен қандай әсер алдыңыз? Стикерге жазу.

— «Жүректен шыққан сөз жүрекке жол табады» деген Ә. Науан.

Шеңбер бойына тұрып жүректі үлестіріп бір-біріңізге тілек айтыңыздар.

Қорытынды. Адам өмірінде екі нәрсе ұмытылмайды екен, біріншісі-қайырымды ісі, екіншісі жүректен шыққан жылы сөзі.

**« Абай атындағы орта мектебі» КММ**

**« Айналайын» шағын орталығы**

**Тақырыбы: «Жұбымыз жарасқан әріптестерміз» тренингі.**

**Топтың аты:Педагогтар**

**2021-2022 оқу жылы**



**Тақырыбы:** «Жұбымыз жарасқан әріптестерміз» тренингі

**Мақсаты:** әрбір педагог өз қабілетін көрсете отырып, өзара тәжірбие алуға үйрету, бірлесе топ болып жұмыстануды көздеу, әрбір жеке педагогты өз ортасында, өзге ортада еркін сезіне алуға үйрету, ұжымда

айналасындағылармен қарым-қатынас орнатуға жақсы мүмкіндік табу.

**Міндеті:** Қарым-қатынас жасай білу дағдыларын, тыңдай білу қабілетін, өз көзқарасын білдіре алу, өзгелерді түсіне білуге, топпен жұмыс барысында мейірімділік атмосферасын орнату.

**Психологиялық технологиялар:** арттерапия, жіптік курс, психологиялық жаттығулар.

**Ереже:**

1. Тек өз атынан сөйлеу;
2. Өзгенің сөзін бөлмеу, тыңдау, мазақ етпеу;
3. Ұялы телефонды сөндіру;
4. Белсенді қатысу;
5. Тыныштық сақтау;
6. Ойды ашық айту;
7. Ынтымақтастық;

Құрметті әріптестер! Жаңа Сіздірді келе жатқан Қазақстанымыздың Тәуелсіздігінің 25 жылдық мерекесімен құттықтаймын! Осы оқу жылында Сіздерге шығармашылық табыс тілеймін!

1. Ұйымдастыру кезеңі:

Қызыл, көк, жасыл түстер арқылы топтарға бөлу.

Олай болса тренингімізді бастамас бұрын үстел үстіндегі әр түрлі түстегі геометриялық фигураларды тандаңыздар.

Тандаған фигуралар арқылы 3 топқа бөлінейік.

- 1 - топ Дөңгелектер тобы. (қызыл түс)
- 2 - топ Төртбұрыштар тобы. (көк)
- 3 - топ Үшбұрыштар тобы. (жасыл түс)

Қызыл түс - адамның энергияға толы екенін көрсетеді. Өмірлік күшті, белсенділікті, нәтиже, сәттілікке қол жеткізу үшін барлық мүмкін болған талпынысты, бейімділікті, албырттықты, жеңіске деген жігерді, құлшынысты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар - кез келген қиындыққа мойынсұнбайтын, күрескер, батыл адамдар.

Көк түс – жан тыныштығын, молшылықты, татулықты білдіреді. Ол адамдар мен қоғамды байланыстыратын негізгі дәнекер іспетті, бірлік, көпшілдік сезімнің, сенімнің түсі. Сондай – ақ, көк түсті ұнататындар өкпелегіш, сары уайымға салынғыш болып келеді. Әсіресе, көк түсті молшылықтың нышаны болғандықтан семіз келген адамдар ұнатады. Көк түсті таңдағандар – тыныш ортаны, мазасыздық пен сотқарлықтан, келіспеушіліктен алыс болуды қалайтындар. Олар бір - біріне деген сенімді қалайды және өзгелердің де оларға сенуіне әбден болады.

Жасыл түс – еркіндікке деген жігерлікті, табандылықты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – өзінің құндылығына деген сенімді жоғарылатқысы келетіндер,



айналасындағы адамдардан мақтаулар, жақсы пікірлер күтетін адамдар. Ендеше сергіту жаттығуы арқылы көңіл - күйімізді көтеріп алайық.

2. Сергіту ойыны «Үш әріп» деп аталады. Қазір «А», «Д», «Ұ» осы әріптерден басталатын ән шырқаймыз.

Рахмет өзімізге күш - қуат береді екен.

Енді үстел басына шақырамын. Ойын - жаттығу ұсынамын.

### 3. Арт-терапия

«Шеңбер бойынша сурет салу»

Нұсқау: ақ парақ пен тас бояулар арқылы сурет саласыңыздар, жаймен музыка ойнап тұрады, музыка тоқтаған кезде сіздер өздеріңіз салып жатқан суретіңізді көршіңізге жалғайсыз. Осылайша өз суретіңіз қайта оралғанша шеңбер бойымен жалғаса береді. Өзің бастаған сурет өзіңе келгенде, өз суреттеріне қарай, тақырып беріп, талдау жұмысы жүргізіледі.

### 4. Психологиялық тренинг «Ұстаз тұлғасы»

Қажетті құралдар: карточкалар

Уақыты: 15 минут

Барысы: Ортаға белгілі бір бейнедегі ұстаз сипаттамасы жазылған (айталық: «ұстаз - лидер» т.с.с.) карточкалар бар үлкен қорап қойылады. Әр бір қатысушы қолын созып, кездейсоқ бір карточканы алады. Мұғалім өз карточкасындағы берілгенді ым-ишара арқылы білдіруге тиіс. Ал қалған ойыншылар ол қандай қасиетті көрсетіп тұрғанын анықтаулары қажет.

### 5. Психологиялық тренинг «Ақшақар» жіптік курс

«Жіптік курс» дегеніміз не? «Жіптік курс» бұл тренинг, топтық жаттығу, қызықты ойын, әсерлі ой бөлісу мен ғажайып сәттер. Аты айтып тұрғандай жаттығу жіппен байланысты.

Қажетті құралдар: жіп, қарындаш, бос шырын құтысы

Шарты: Жіп қатысушылар санына қарай бөлінеді. 8 қатысушы болса 4 бөлікке бөлінген 2м жіп қажет. Әр қатысушының қолында жіптің бір ұшы қалуы тиіс. Ақылдаса отырып жіптерді алмастырып, қар үлгісін жасайды. Ортасына қарындаш қойылады. Қарындашты жерге түсірмей құтыға салу қажет. Егер қарындаш жерге түсіп кеткен жағдайда ойын қайта басталады. Жаттығуды сөйлемей дыбыссыз өткізу, ойынның қызығушылығын арттыра түседі.

### 6. Психологиялық тренинг «Құбыр» ойыны, Жіптік курс

Мақсаты: Топты біріктіру, команда қалыптастыру. Көшбасшыларды анықтау.

Қажетті құралдар: А4 қағазы (қатысушылар санына орай)

Шарты: Қатысушыларға бір А4 қағазы беріледі. Қағазды екі бүктеп қолдарымен астау кейпіне енгізеді. Барлық қатысушылар қолдарындағы астауша тәріздер иілген қағазды бір-біріне қосып беті ашық құбыр жасайды. Дайын болған кезде нұсқаушы кішкентай допты жібереді. Қағазды үзіп алмай допты өткізіп шығулары керек. Доп түсіп кеткен жағдай ойын қайта басталады.

Талдау: ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен

бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

7. Қортынды, рефлексия: «Тілек шамы» жаттығуы

Шырақ жағылып бірінші тұрған ұстазға беріледі.

Ол бүгінгі психологиялық сабақ туралы өз ойын, алған әсерін үш сөзбен ғана білдіріп, келесі педагогқа береді. Шырақ барлығының қолынан өткеннен кейін, психолог шырақты өз қолына алып, барлық қатысушыларға алғысын айтады.

Кері байланыс сауалнамысын толтыру « Менің алған әсерім ...»