

Педагоктарға арналған психологиялық тренинг.

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

Жоспары:

- 1)Амандасу «Бумба-Юмба» жаттығуы.
- 2)»Құнды қасиеттердің жинау» жаттығуы
- 3) «Табиғат мінезі» жаттығуы
- 4)»Өз жұбыңды тап» жаттығуы
- 5) «Оның есесіне мен,,» жаттығуы

Қажетті құралдар: жүрекше, жануарлардың аты жазылған карточкалар.

1)Психолог:Біз сіздермен Бумба-Юмба тайпасына қоршауға түсіп қалдық.Ол тайпаның дәстүрі, салты бойынша былай амандасу керек. Қазір екі топқа бөлінеміз. 1 топ 2 топқа барып бір-біріңізді мұрныңызбен үйкелейсіздер.Ал екінші топ бірінші топқа барып, бір-біріңіздің арқаларыңызды түйістіресіздер.

2)»Құнды қасиеттерді жинау» жаттығуы.

Ең алдымен жүргізуші бастайды.Жүрекшені алып «Мен сізге жүрекшені беремін, себебі сіз қайырымды адамсыз»

3) «Табиғат мінезі» жаттығуы.

Қане, барлығымыз тізбектеле тұрайық. Көзімізді жұмып, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік.Алғашқыда бәрі жақсы болып тұрды да, кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасынан жәймен ғана қолмен жеңіл желдің самалындай етіп сипаймыз.

Жел күшейді енді алдыңыздағы адамның арқасын қатты ұқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды-енді боран күшендей екі қолмен айналдыра күштірек ұқалаймыз.

Содан, кейін аяқ астынан жай ғана жаңбыр сіркірей бастады-енді қолыңызбен жаңбырдың тамшысындай жәймен ұрамыз.

Бір кезде- қатты жауын-жауды, біз қатты жауын-сияқты арқамызды саусақ ұшымен жоғары-төмен сипаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды-арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

4) «Өз жұбыңды тап» жаттығуы.

Қатысушылар шеңбер құрап отырады. Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған карточкалар таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталанған сіздің карточкаңызда не жазылғанын оқыңыз, жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап аламын. Әр қайсыңыздың міндеттеріңіз өз сыңарыңызды табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарларға тән дыбыстар шығармайсыздар, тек әртүрлі қимылдар арқылы кез-келген әрекетті жасайсыз.

Егер өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыз, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Сіз кімсіз? Деп сұрап шығады.

5) «Оның есесіне мен» жаттығуы.

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

-Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне,,,,,

-Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне,,,,,,

-Мен тым толықпын, оның есесіне,,,,,,,

-Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне,,,,,

-Мен бтыл емеспін, оның есесіне,,,,,,

6) «Майшам» жаттығуы.

Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанғымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз, Қоштасуға майшамды алғанымыз жарық деген жақсы нәрсе, сондықтанда алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпенг, бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет.