«Көктүбек орта мектебі» КММ

«Бекітемін»

Мектеп директоры: М. Салқынбаев

**«Жарасымды қарым – қатынас»**

(жас мамандарға психологиялық тренинг)



 Мектеп психологы Мизамитова Бакытгул Масалимовна

 2016-2017 оқу жылы

**Мақсаты:** жас мамандарға көмек көрсету және ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру. Айналамыздағы адамдармен қарым – қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кімбіз, өзімізді өзіміз танимыз ба? деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның адами көзқарастарын анықтау.

**Көрнекілігі:** суреттер, нақыл сөздер, бланк, слайд, музыка аппараты, баяу әуенді диск

**Нақыл сөздер:** «Жас келсе, іске!», «Жас маман! Әрбір бала – бір жүлдыз. Жарқырауына көмектес!» Ахмет Байтұрсынов:"Ең әуелі мектепке керегі – білімді, педагогика әдістемесінен хабары мол, оқыта білетін мұғалім"

Психолог сөзі:

І.Ұйымдастыру кезеңі.

1. **«Танысу»**тренингі.
2. **«Менің құндылықтарым»**тренингі
3. **«Бақшада»**аутотренингі
4. **«Жақсы сабақ дайындау рецептісі»**кеңесі

**1. «Танысу»**тренингі.

**2. «Менің құндылықтарым»**тренингі

Психолог алдына үш литрлік банканы алып, оны диаметрі екі сантимертден кем емес тастармен толтырады.

Содан кейін ұстаздардан: «Банка толды ма?» деп сұрайды.

Ұстаздар: «Иә, толды» деп жауап берді.

Ары қарай психолог ас бұршақтарын салады да, оны біраз сілкіп қалады. Бұршақтар тас арасындағы бос орындарға орналасады. Сонда психолог қайтадан сұрайды: «Банка толды ма?»

- «Толды» - деп жауап береді.

Сол кезде психолог қолына бір қорап алады. Оның іші құмға толы еді. Сол құмды банкаға төгеді. Әрине, құм банкадағы бар бос орынды алып, тасты да, бұршақты да жауып тастайды.

Психолог тағы да сұрайды: «Банка болды ма?»

Ұстаздар: «Иә, толды» деп жауап берді.

Сонда психолог бір кесе су алып банкаға толық құяды, ол су құмды ерітіп жібереді. Сонда психолог:

- Сіздер мынаны түсіндіңіздер: банка – бұл сіздің өміріңіз. Тастар – бұл өміріңіздегі ең маңызды құндылықтарыңыз: жанұяңыз, денсаулығыңыз, үйіңіз, балаларыңыз – жалпы басқа еш нәрсе болмасада, сізді бақытты ететін құндылықтар. Асбұршақ – жеке сіз үшін маңызды болған нәрселер: қызмет, мансабыңыз, т.б, ал құм – қалған ұсақ түйектер.

Егер банкаға бірінші құм салсақ, онда тас пен бұршаққа орын қалмайтын еді. Өмірдеде дәл осындай: егер барлық уақытыңыз бен күш – жігеріңізді ұсақ – түйекке кетірсеңіз, маңызды орындар үшін орын қалмайды.

Өмірде тек маңызды деген нәрселермен айналысыңыз, өз мақсат – мүдделеріңізді анықтаңыз, ал қалғаны құм ғана.

**3. «Бақшада»**аутотренингі

***Мақсаты:*** Мұғалімнің кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл – күйін көтеру.

***Көрнекілігі:*** Музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат бейнеленген суреттер.

***Уақыты:*** 7-10 минут

***Ұйымдастыру кезеңі:***

а) Мұғалімді жайлы отырғызып, еркін ыңғайлы сезінуін қадағалау.

ә) Табиғат көріністерін мұқият қарауын өтіну.

б) Әуенді қосар алдында мұғалім көзін жұмуы тиіс.

***Кіріспе:***

- Көз алдыңызға жаңа көрген табиғат көріністерін елестетіңіз.

-Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

- Ал, бастаймыз. (музыка қосылады)

- Соқпақ жолмен жүріп келесіз …

- Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз …

- Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді …

- Алма бағы …

- Қып – қызыл алмалар қол созым жерде …

- Сіз үзіп алып жей бастадыңыз …

- Дәмі керемет …

- Жеген сайын жегіңіз келеді …

- Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз …

- Күн кешкірді … Қайту керек … Бақтан шығып жолға түстіңіз … Иығыңызда дорба.

- Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. «Тастап кетсем бе екен?» деген ой келді …

- Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз …

- Міне, қалашыққа да жеттіңіз … Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты …

- Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз …

- Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма?

Сізге балалар да, олардың ата – аналары да дән риза …

- Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді! Музыка тоқтатылып, мұғалімдер көзін ашады. Өз әсерлерін бөліседі.

**4.** **«Жақсы сабақ дайындау рецептісі»**кеңесі

Құрметті ұстаздар мұғалім болу бейнеті мен зейнеті қатар жүретін мамандық екенін бармашыз білеміз. Ендеше сол жұмысты абыроймен атқаруда жас ұстаздарға арнап жасаған рецептіміз бар еді, сонымен таныстырып өтейін. Оқушыларға жақсы сабақ дайындауда біздің рецептіміздің көмегі тиер деп ойлаймын.

**«Жақсы сабақ дайындау рецептісі»**

* 12 порция ақылдылық
* 11 порция шыдамдылық
* 10 порция батылдық
* 9 порция жұмысқа қабілеттілік
* 8 порция оптимизм
* 7 порция өз ісіңе берілушілік
* 6 порция ойлану
* 5 порция мейірімділік
* 4 порция демалыс пен денсаулық туралы ойды
* 3 порция юмор
* 2 порция такт
* 1 порция әр балаға үміт қосыңыз

Ескерту: Өз сабағыңыздың дәмді және тәтті болуы үшін, 1 қасық жақсы көңіл – күй, бір шымшым шыдамдылық, дәміне қарай ойындар қосыңыз және бетіне жақсы мейірімді әзілді себіңіз. Өз сабағыңызды жайдары күлкіңізбен, қуаныштың белгісімен әзірлеңіз. Осы рецептіні үнемі пайдаланыңыз, ингредиенттерін үнемі қолданыңыз. Сабақтарыңыз сәтті болсын, құрметті әріптестер! Мұғалім еңбегіне және шығармашылығына деген тәбеттеріңіз ашылсын!

«Жүректен жүрекке»

Тренингті қорытындылау