

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»



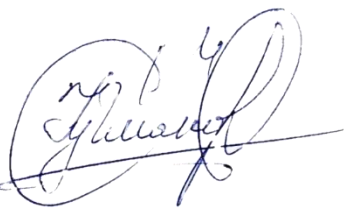
Бекітемін:
№1 бөбекжай директор А.А Олешко

Педагогикалық ұжыммен жұмыс

Мақсаты: педагогикалық ұжым арасындағы психологиялық ахуалды жақсарту, кәсіби өшудің алдын алып, кәсіби өсуіне психологиялық қолдау көрсету.

№	Жұмыстың бағыты, қызмет мазмұны	Жұмыстың түрі, әдісі	Контингенті	Орындау мерзімі
1	«Мейірімді болса жүрек, орындалар тілек»	Тренинг	Тәрбиешілер, мамандар	қыркүйек
2	«Мен кереметпін»	Психологиялық тренингтік шара	Тәрбиешілер	қазан
3	«Педагогқа арналған 9 кеңес»	Жадныма	Тәрбиешілер мен мамандар	Қараша
4	«Мен және менің ұжымым»	Тренинг	Тәрбиешілер мен мамандар	Желтоқсан
5	"Шуақты күн!"	Тренинг	Тәрбиешілер мен мамандар	Наурыз
6	Жыл бойы істелген жұмыстардың аналитикалық есебін беру	Аналитикалық есеп жазу		Мамыр

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»



Бекітемін: _____
№1 бөбекжай директорының м.а С.М Нугманова

Тәрбиешілер мен мамандарға арналған тренинг тақырыбы: «Мейірімді болса жүрек,
орындалар тілек»

Педагог-психолог: Ескалиева Г С

Ақсай 2022ж

Тақырыбы: «Мейірімді болса жүрек, орындар тілек»

Мақсаты: Тәрбиешілерді 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.

Көрнекілігі: Компьютер, слайд, бейнежазба, А4, түрлі-түсті қарындаштар.

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

Психолог 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, орындар 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 «Әріптесінді 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 силуэтін 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 арнада 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.

4. Суреттегі ой: экраннан суреттер көрсетіледі, осы суреттерге байланысты әр топ өзінің ойын, түсінгендерін айтып ой бөліседі.

а. Біреуді нұсқап тұрған сұқ саусақ бейнеленген.

Тәрбиешілер ойы:

Талдау: біз сұқ саусағымызбен өзгені көрсетіп тұрғанда, өзге 3 саусағымызбен өзімізді көрсетіп тұрамыз, бірақ оны аңғара бермейміз. Ендеше әлдекімді кінәлағанда өзіміздің кінәміз бар ма жоқ па осы жағына көңіл бөлуіміз қажет. Қателікті өзгеден емес өзімізден іздейік.

ә. Допқа таласып жатқан балалар.

Тәрбиешілер ойы:

Талдау: ұлағатты тәрбиешілер бәріне бірдей шуағын төгу керек.

б. Тапсырма: ақ қағазға кішкентай қара нүкте салынған, не көріп тұрғандарыңызды айтыңыздар.

Талдау: ақ қағазды көргендер жақсылықты көретіндер, ал қара нүктені көргендер жаманшылықты тез көретіндер екен. Енді сол нүктеден бастап сурет саламыз.

Талдау: Бұл бала алғаш дүниеге келгенде ақ қағаздай болады, сол қағазға ата-анасымен біздің салған бейнеміз қандай болса сол бейне балада қалыптасады.

Сергіту сәті

Жаз айы, күн өте ыстық, келе жатыр едім алдымнан үлкен алма ағаш кездесті. Күннің ыстығына шыдамай әлгі алма ағаштың түбіне отыра кеттім. Басымды жоғары көтеріп едім бір алманы көрдім. Орынымнан түрегеліп әлгі алманы алайын деп оң қолымды созып едім қолым жетпеді, екі қолымды бірдей көтеріп, ұмтылып тұрып әлгі алманы жұлып алдым. Кенеттен бір аттың шауып бара жатқан дыбысы естілді. Бұрылып қарап едім қара жорға шауып барады екен. Қара жорға биіне бірге билейміз.

5. Балалардан нені үйренеміз бейне жазбасы.

Яғни біз балалардан шынайы күлуді, қуануды, үйренуге ұмтылуды, бір орында отыра бермеуді т.б жақсы қасиеттерді үйренуімізге болады екен.

6. Бейімделу слайды

Мақсаты:

Мектепке дейінгі мекемеде баланың балабақшаға жеңіл бейімделуіне ықпал жасау.

Баланың бейімделу сипаты және оның өзгерген өмір жағдайына деген әсерінің айқындылығы деңгейін келесі факторлар анықтайды:

Баланың жасы

Жеке психологиялық ерекшеліктері

Жүйке жүйесі үдерістерінің (әлеуметтену деңгейі) алдында болған жаттығуының болуы(немесе болмауы)

Баланың жас ерекшелік дамуы мен денсаулығы жағдайының деңгейі.

Дәстүрлі түрде бейімделудің үш түрін бөледі: жеңіл, орташа, ауыр.

Жеңіл (қысқа мерзімдік) бейімделу 2-4 апта,

Орташа бейімделу 4-6 апта,

Ауыр (ұзақ мерзімдік) бейімделу 6 аптадан 9 айға созылуы мүмкін.

Тіпті жақсы бейімделудің өзінде де баланың алғашқы кезде тәбеті төмен болуы мүмкін.

Шамадан тыс сақтықта, ол ұзақ уақыт бойы ұйықтай алмайды, алаңдап, тынышсыз ұйықтайды. Бала өзі үшін дағдылы әрекеттерді орындай алмайды. Бірақ тәрбиешілер мен ата-аналар психологиялық регресс бұл – бейімделуші ағзаның қалыпты реакциясы екенін білуі керек.

Бала бейімділігінің сипаты көбіне, ата-ананың және тәрбиешінің балабақша туралы не

айтатындықтарына байланысты болады. Балада балабақшаға баруға деген жағымды қарым-қатынасты ата-ана айтса, сондай-ақ бала балабақшаға келген кезде кездесетін адекватты ұғымды тәрбиеші қалыптастыру керек.

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 Ө. Науаи.

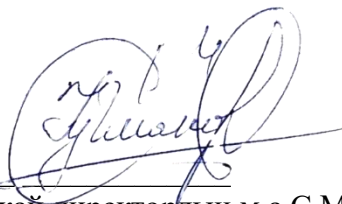
Шеңбер бойына тұрып жүректі үлестіріп бір-біріңізге тілек айтыңыздар.

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

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»

Бекітемін:

№1 бөбекжай директорының м.а С.М Нугманова



Тәрбиешілер мен мамандарға арналған тренинг тақырыбы: «Мен керметпін»

Педагог-психолог: Ескалиева Г С

Ақсай 2022ж

Тәрбиешілерге арналған психологиялық тренинг:

«Мен кереметпін»

Мақсаты: Тәрбиешілердің эмоционалды көңіл - күйлерін көтеру, кәсіби шеберліктерін арттыру және топтасып жұмыс істеуді дамыту.

Қатысушылар: тәрбиешілер.

Жұмыс түрі: топтық жұмыс.

Көрнекілігі: тақта, ұнтаспа

Барысы:

Жүргізуші: Сәлеметсіздер ме, құрметті әріптестер! Біздің барлығымыз да үнемі табыс биігінен көрініп керемет болғымыз келеді. Ал енді «керемет» дегеніміз не? Біздің бүгінгі кездесуімізде осы керемет сөзін педагогикалық тұрғыдан талдап көрейік. Енді барлығымыз «Керемет» сөзіне ұқсас бір - бір сөзден айтып көрейік: идеал, үлгілі, өте жақсы, тамаша т. б.

Жүргізуші: Қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде «керемет» сөзіне анықтама бар: бұл «үздік, өте жақсы, ғажайып, тамаша» деген мағынаны береді. Енді осы өте жақсы қасиеттерді өз бойымыздан іздеп көрейік, керемет болмаса да бойымызда таң қаларлық, елді елең еткізерлік мінез болуы мүмкін.

Жұмысымызды бастамас бұрын танысып алайық.

Шаттық шеңбері: «Таныс болайық»

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.)

«Көңілді музыка» ойыны

Мақсаты: бойдағы шаршаудан, стресстен арылу.

Шарты: шеңбер бойымен тұрып, бір - бірінің иықтарына қолдарын қояды. Музыканың ырғағымен шеңберді айнала отырып билеп, иыққа ақырын саусақ қимылдарымен массаж жасайды. Ойын кері қайталанып отырады.

Жүргізуші: Рахмет, бұл біздің сергіту жаттығуымыз болатын. Тренингіміздің келесі бөліміне өтеміз. Бірінші бөлімде біз «керемет» сөзінің мағынасын айқындауға тырыстық. Тақырыбымызды одан әрі ашу үшін керемет деген ұғымды балалардың көзімен (оқушылардың) түсінуге тырысып көреміз.

Ол үшін екі топқа бөлінеміз: 1 - топ: бастауыш сынып оқушылары (Балдырған тобы), 2 - топ: жоғары сынып оқушылары (Балауса тобы). Жайлы, жақсы отырып алыңыздар, екі қолдарыңызды тізеге қойып, орындыққа арқаларыңызды тигізіп жайланып отырып, көз алдарыңызға бастауыш және жоғары сыныптағы керемет педагогтарыңыздың жақсы қасиеттерін естеріңізге түсіріңіздер.

Жүргізуші: Ал енді сіздер қазіргі кейіптеріңізге еніп, тәжірибелі, керемет педагог болуға тырысыңыз. Екі топ біріге отырып бастауыш сыныптағы және жоғары сыныптағы ұстаздарыңыздың естеріңізге түскен жақсы қасиеттерін талқылап көрелік. Тақтаға жазамыз. Біздің есімізге түскен тамаша педагогқа тән жақсы сапалар: әділ, кәсіби шебер, мейірімді, жаңашыл т. б. біздің бойымыздан табылады деп

ойлаймын, яғни біз – кереметпіз!

Релаксация: (Баяу музыка әуені ойналады.) Көзімізді жұмамыз. Денемізді бос ұстаймыз. Сіздер өзен жағасында отырсыздар, судың әуелгі шуылы құлағыңызға жағып, күн шуағы денеңізді жылытады. Жалаң аяқ құмның үстінде жүрсіздер, құм аяқтарыңызды күйдіріп барады. Су денелеріңізді жеңілдетіп өзіңізді жақсы сезінудесіз. Өте жақсы дем алдық. Қандай ғажап табиғат деген, таза ауа, жұмсақ құм, жылы су, табиғат деген қандай тамаша! Кең дем аламыз, ақырын демімізді шығарамыз. Біздің басымыз артық ойлардан тазарды. Біз өзімізге күні бойға жетер жігер, қуат жинадық, біздің көңіліміз қуанышты. Біз осы өмірдегі ең бай, байсалды, білімді, керемет жандармыз!

Енді ақырын - ақырын көзімізді ашамыз. Бір - бірімізге қуанышты сезіммен қараймыз. Біз қандай бақыттымыз!, Қандай кереметпіз!

Біздің кездесуіміз аяқталып келе жатқан секілді. Бүгінгі жұмысымыздың нәтижесіне орала отырып, нағыз «керемет» педагогтардың мықты жақтарын еске түсіре отырып бір - бірімізге комплимент айтайық.

«Комплимент» ойыны

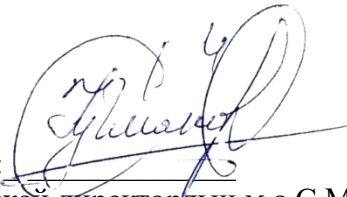
Мақсаты: қатысушылардың тіл табыса алуын, бір - бірін толық тануын дамыту.

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып кезекпен кез - келген жағымды комплимент айтады (Біздің тақырыпта мыс. «өте жаңашыл», «нағыз кәсіби педагог»т. б.), ал қалғандары ол комплименттің кімге арналғанын табады. Комплимент иесі ойынды ары қарай жалғастырады. Барлығы жағымды комплимент алмайынша ойын жалғаса береді.

Жүргізуші: Біздің сіздермен кездесуіміз аяқталды. Егер тақырыбымызға келетін болсақ, «керемет» деген түсінік бір нәрсенің біткенін, аяқталғанын білдіреді (Мыс. керемет үй екен т. б.) Бірақ біздің жолымыз біткен жоқ, біз әрдайым қозғалыстамыз. Көздеген мақсатымызға жеткенде біздің алдымыздан тағы да өзге жаңалықтар ашылады, қазіргі дәуірде, яғни 21 - ғасырда жаңалықтың шегі жоқ. Олай болса жаңашыл 21 - ғасырдың Керемет педагогтары бола берейік!

Мен сіздерге шығармашылық табыстар тілеймін!

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»



Бекітемін:
№1 бөбекжай-директордың м.а С.М Нугманова

Тәрбиешілер мен мамандарға арналған тренинг тақырыбы: «Педагогтарға
араналған 9 кеңес»

Педагог-психолог: Ескалиева Г С

Ақсай 2022ж

1 кеңес

Өзіңнің сыртқы тұлғаңа үнемі қарап жүру өте маңызды. Тәрбиешінің әдемі болып жүруі, талғаммен киінуі, ұқыптылығы, қарапайымдылығын көру ата-аналар мен балаларға, айналадағы адамдарға ұнайды. Балалар сізге қызыға қарайды, сіздің сыртқы тұлғаңыз оларды қуанышқа бөлейді. Балалар бәрін аңғарады: әдемі түйреуіш, қалтадағы орамал, ашық түсті белбеуді, сонымен қатар тапталған аяқ киімді, таралмаған шашты да. Ал балалар байқамағанды, әрине үлкендер байқауы мүмкін. Балалар тәрбиешіні жақсы көріп және мақтаныш тұтуы қажет, ал сіз олардың мақтанышына тұрарлықтай болуыңыз керек. Осыған жетудің бірінші қадамы – ол сіздің сыртқы тұлғаңыз.

2 кеңес

Екінші тәрбиешімен келісім бойынша топтағы тәртіпті орнатыңыз және қолдап отырыңыз, педагогикалық құралдарды, ойын, ойыншық, құрал-жабдықтарды сақтау орнын сақтаңыз. Кіші топтарда тәртіпті өзіңіз жасаңыз, ал ортаңғы, ересек топтарда балаларды көмекке, жұмысқа тартыңыз. Олар сізге шын көңілмен көмектеседі.

Ересек топ балаларымен жұмыс істегенде мынадай әдістерді қолдануға болады: «Балалар, қараңдар не орнына қойылмаған?» немесе «Балалар, бізге серуенге бара беруімізге болады ма?». Балалар шашылған заттарды байқап, тәртіпке келтіреді. Олардың жұмысын бағалаңыз: «Жарайсың, Әділет, сен машинаның орнына тұрмағанын көріп, орнына қойдың». т.б.

Екі тәрбиешінің біркелкі және үнемі талап қойып отыруы балаларда тәртіпті, ұқыпты болуына тәрбиелейді, келешекте пайдаға асады.

3 кеңес

Тәрбиеші күн тәртібінің толық орындалуына толық жауапты. Күн келесілген кестеге сай жақсы өту үшін, барлық жұмыс кезеңдері ойластырылуы қажет, ҰОІӨ жақсы дайындалу қажет. Әсіресе көрнекі құралдарына байланысты (қағаз, қылқалам, бояу, желім, қайшы, кітаптар, суреттер және т.б.). ҰОІӨ толық дайындалмау күн тәртібін бұзудың себебі болып табылады.

4 кеңес

Бірінші күннен бастап өзіңізді алмастырушы тәрбиешімен тығыз байланыста болыңыз. Жұмыс жоспарын бірге құрыңыз. Егер сізді алмастыратын тәрбиеші – тәжірбиелі педагог болса, онда оның таңертеңгі жаттығуды, оқу іс-әрекетті, серуенді өткізуін, балаларды тамақтандыруын бақылаңыз. Күн бойы күн тәртібін бақылау міндетті емес, сол күн тәртібінің бір керек деген бөліктерін қарау жеткілікті. Сұраңыз, ұялмаңыз кеңес сұраңыз. Жұмыс тәжірбиесі кімге болса да бірден келмейді.

Топтағы тәртіпті сақтау кезінде, ҰОІӨ беру кезінде талапты барлық балаға бірдей қоюға тырысыңыз. Жұмыста бірдей үздік әдістерді қолданыңыз. Бірақ бәрі бірдей болу керек емес. Тәрбиеші – шығармашыл адам, онда өзіне тән әдісі мен қызықты қабылдаулары болуы керек, бастысы оның жұмысы әріптестерінің жұмысынан бөлек болмауы керек.

Аусымды ауыстырғанда күннің қалай өткендігін айтыңыз, қандай қиыншылықтар кездесті, балалар өздерін қалай ұстады және топтың көңіл күйін айтып өтіңіз.

5 кеңес

Жұмыстағы ең үлкен көмекші күтуші болып табылады. Онымен де жақсы қатынаста болыңыз. Балалар оған деге сыйластықты білсін.

Күтуші мен тәрбиеші арасындағы келіспеушіліктер балалардың көз алдында болмауы керек. Келіспеушіліктен аулақ болыңыз.

Топтағы қолайлы жағдайды туғызу үшін достық пен келісім, сыйластық болуы керек.

6 кеңес

Өз дауысыңызды байқаңыз, артық сөйлеменіз, сөйлегенде сөздеріңізге сақ болыңыз. Көп сөйлейтін тәрбиешінің балалары әдетте шулы болып келеді, айтқанға құлақ аспайды, өтініш пен бұйрықты түсінбейді.

7 кеңес

Топта іскер, қолайлы жағдай орнатуға тырысыңыз. Әрине балалармен де келіспеушіліктер болуы мүмкін. Егер ол туындаса әрине тәрбиеші оны ақырын, асықпай бастысы, әділ шешуі керек. Ұмытпаңыз, әділетсіздік баланың қатігез, бірбеткей болуына әкеп соқтырады. Мұндай оқиғаға жиі тап келетін бала «қиын бала» болуы мүмкін.

8 кеңес

Тәрбиеші ата-аналармен тығыз байланыста жұмыс істеуі керек. Әрине балабақшаға балаларды уақытында әкелмейтін әкелер мен аналар да баршылық, үйде баламен аз көңіл бөлетін, демалыс күндері күн тәртібін сақтамайтындар да бар.

Мұндай ата-аналарға кеңес беруге тура келеді. Бірақ тәрбиеші егер сыйлы, беделді болса, әділ жұмыс істесе ғана ата-аналар оның сөзіне құлақ асады.

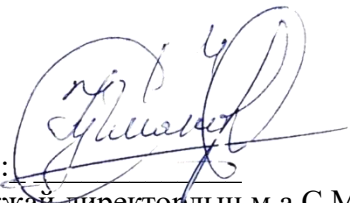
Педагог беделін пайдаланыңыз, ата-аналармен сыпайы (қандай жағдай болмасын), баланың тәртібі туралы, жетістіктері жайлы, балабақшадағы қабылданған ережелер жайлы сөйлесе біліңіз.

9 кеңес

Кейбір тәрбиешілер, әсіресе жастар кешке ата-аналармен кездескенде балаларының үсінен шағымданады. Ұсақ, ойланбай айтылған шағым педагог беделін түсіреді, ата-ана мен баланың жүйкесіне тиеді, ешқандай пайда әкелмейді.

Ата-анаға жиі баланың жақсы жақтары мен кішкентай болса да жетістіктері жайлы, балалармен, үлкендермен қарым-қатынасы жайлы, балаға жолдастары көрсеткен көмек жайлы т.б. айтып беріңіз.

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»

Бекітемін: 
№1 бөбекжай директорының м.а С.М Нугманова

Тәрбиешілер мен мамандарға арналған тренинг тақырыбы: «Мен және менің ұжымым»

Педагог-психолог: Ескалиева Г С

Ақсай 2022ж

Тренинг тақырыбы: «Мен және менің ұжымым»

Тренинг мақсаты:

- өмірде адамнан асқан құндылық жоқ екендігін түсіндіре отырып, бақытты өмір сүру үшін өзін-өзі психологиялық тұрғыдан дайындауға;
- жеке қасиеттерін білуге тәрбиелей отырып, дұрыс қарым-қатынасқа түсу мәдениетін және жағымды «Мен» концепциясын қалыптастыру.

Тренинг міндеттері:

- адамдар арасындағы қарым - қатынастың мәнін түсіну; - өз бойындағы жағымды және жағымсыз қасиеттерін білу, түзетуге көмектесу; - сыныптағы өз орнын және өзінің ортасын танып білуіне көмектесу; - сыныпта белсенді жұмыс жасауға түрткі, ниетті қалыптастыру;

Көрнекіліктер: интерактивті тақта, А3 - А4 қағаз беттері, фломастерлер, қарындаштар, қобдиша, адамгершілік қасиеттері жазылған карточкалар, үлестірмелі смайликтер, доп, жіп.

Тренинг құрылымы: I. Ұйымдастыру кезеңі. II. Тренингтің мақсат-міндеттерін хабарлау. III. Негізгі бөлім. а) Амандасу – «Көңілді сөз» жаттығуы. б) «Автопортрет» жаттығуы. в) «Сиқырлы қобдиша» жаттығуы.

Сергіту сәті д) «Өрмекші торы» жаттығуы.

IV. Қорытынды бөлім. а) «Теңізге саяхат» релаксация жаттығуы. б) «Қайта байланыс» жаттығуы.

Тренингтің жүру барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі /амандасу, тренингке қатысуға келгендерге алғыс айту/

II. Тренингтің мақсат-міндеттерін хабарлау

- Тренинг ағылшынның «Тот Райн» - ойын, жаттығу деген сөзінен шыққан. Бүгінгі топтық-психологиялық тренинг тәжірибелік-психологиялық әдіс ретінде, коррекцияның негізгі құралы ретінде де қолданылады. Мақсаты әр адам бақытты өмір сүру үшін өзін-өзі психологиялық тұрғыдан дайындауға, жеке қасиеттерін білуге тәрбиелей отырып, дұрыс қарым-қатынасқа түсу мәдениетін, жағымды «Мен» концепциясын қалыптастыру. Сондықтан тренингке барлықтарыңыздың белсенді, шын ниетпен қатысуларыңызды сұраймын.

III. Тренингке дайындық, ережесімен таныстыру. - Тренинг – ойын, ал әрбір ойын ережелерді қажет етеді. IV. Негізгі бөлім.

а) Амандасу – «Көңілді сөз» жаттығуы.

Нұсқау: - шеңбер жасап отырып, қасында отырған адамға қарап көңіл көтеретін бір сөз айту. Мысалы: сен бүгін өте әдемісің, көйлегің қандай әдемі...

б) «Автопортрет» жаттығуы.

Нұсқау:

- әр қатысушыға парақ беріледі, өз сипаттамасын тек бір жағына ғана жазу керектігі және 2 минуттан кейін парақтың келесі жағына есімдері көрсетілген беттерді тренер жинап алынатындығын ескертеді. Жаттығу шарты: - сізді таныс емес адаммен кездесу күтіп тұр делік, ол бірден сізді тану үшін өзіңізді сипаттап жазыңыз. Көпшіліктен өзіңізді ерекшелендіріп тұратын белгілеріңізді табыңыз. Бет-әлпетіңізді, жүрісіңізді, сөйлеу мәнеріңізді, киім киісіңізді, зейінді аударарлықтай ым-ишараларыңыз болса т.б...

Рефлексия: Жазылған автопортреттер бір бірден таратылып оқылады, бұл кімнің портреті екенін анықтау керек.

в) «Сиқырлы қобдиша» жаттығуы.

Нұсқау:

- қатысушылар шеңбер құрып отырады. Ортада сиқырлы қобдиша тұрады. Сыйлықтар қағазға жазылған адамгершілік қасиеттер. Жаттығу шарты: - қобдишадан әр қатысушы кезекпен бір сыйлықты таңдап алып, ішінде жазылған сөзді лайықты деп санаған адамға сыйлайды. Сыйлықтар үлестірілгеннен кейін, шеңбер бойынша өзінің сыйлығын айтады.

Рефлексия: сонымен, қоршаған орта да осы қасиетке сізді лайық деп таныса, жеке-жеке қошемет көрсетейік. Сыйлықтарыңыз құтты болсын!

Сергіту сәті

д) «Өрмекші торы» жаттығуы.

Нұсқау:

- қатысушылар шеңбер құра отырады. Ойынға барлығы қатысуы тиіс. Жіп кімнен ілініп басталса, сонымен аяқталып өрмек жиналу керек.

Жаттығу шарты:

Топта бірін-бірі жақын танығандықтан, әр кім 1-ші өзінің достарына айтар тілегін, қошеметін, жағымды қылықтарын білдіріп жіпті саусағына іледі, өрмек тоқылды. 2-ші кері бағытта, бірақ сол ізбен достарының бойына қажет емес қасиеттерін, қылықтарын айту. Өрмекті жию. Рефлексия: Айтылған тілектер мен сынды қабылдаймыз ба? Сын орынды айтылды ма? Бұл жаттығудың мақсаты да сол, сын түзелмей, мін түзелмейді – дегендей, айтылған ескерте, сындарды түзете білейік. Болдырмайық. IV. Қорытынды бөлім.

а) «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу»

Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Жүргізуші:

Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз бірқалыпты дем алып, асау толқандары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда. Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы басқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз.

Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып - жылы әрі жұп - жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының керемет дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз. Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сізге демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз! Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

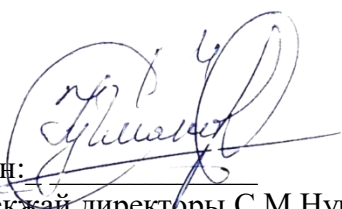
б) «Қайта байланыс» жаттығуы

а) Оқушылар шеңбер құра отырады да, допты әр қайсысы кезекпен кезек ала отырып тренингтің өткізілуіне байланысты өз ойларын білдіреді: - Тренингте ең бірінші не ұнады? - Не ұнаған жоқ? - Өзің жаңадан не білдің?

б) "Алған әсеріңіз қандай?" - үлестірмелі карточкалар /смайликтер/ арқылы анықтау.

в) тренингке қатысушыларға рахмет айта отырып, тренингті аяқтау.

МКҚК «Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің «Ақсай қаласының №1 бөбекжайы»


Бекітемін:
№1 бөбекжай директоры С.М Нугманова

Тәрбиешілер мен мамандарға арналған тренинг тақырыбы: «Шуақты күн»

Педагог-психолог: Ескалиева Г С

Ақсай 2023ж

· Педагогтерді шеңберге тұрғызу. Біз қазір жай ғана шеңберге тұра салмаймыз. Біз бойымыздағы барлық ауырлықты артқа тастап, денемізді жеңілдетіп алып, шеңберге тұрамыз. Ол үшін: көздеріңізді жұмыңыздар.

1. Тыныштық сәті:

Өзімізді самғап ұшқан құс сияқты сезініп, қуанышқа бөленеміз. Енді бірде сіз таудан сарқырап, таумен тастың арасынан өзіңізге жол тауып келе жатырсыз.

· Таудан құлап аққан су, арнасынан асқан өзенге айналып, шайдай жазық, кең далада ағып барады.

· Сіз сәбиді аялап отырған ананың бақытын сезінесіз.

· Буырханған теңіз төрінде өз кемесін алға қарай бастап бара жатқан капитанның қуанышын елестетіп көріңізші.

· Сіз өзіңіздің күшіңізге ғана емес, адал ісіңізге сенесіз. Таяқтан тайсалмай, семсерден сескенбей, жеңдім деп шаттаныңыз.

· Ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрекпен сіз үшін алынбайтын қамал жоқ.

· Шаттық пен қуаныш, достық пен махаббат, бақыт пен жақсылық әлеміне екі аяғыңызды нық басып еніңіз де былай деңіз.

· Өмір, мені жалғандықтан шындыққа, қараңғыдан жарыққа жетеле.

· Еңбек етсем, ертеңгі бақытыма сенемін!

· Мақсатыма жеткізер уақытыма сенемін!

· Достық іспен қастыда жеңеріме сенемін!

· Ақыл, сана, біліммен өнеріме сенемін!

· Арым таза, ақ көңіл адалдыққа сенемін!

· Абройлы, ақ ниет, адамдыққа сенемін!

· Жанарымда өшпейтін алау отқа сенемін!

· Бақыт, байлық басыма қонарыма сенемін!

· Өзімді – өзім сүйген соң махаббатқа сенемін, - деп көзімізді ашамыз.

2. Сіз қандай жұмыскерсіз?

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

Мына суретте аттың сұлбасы салынған. Сіздің міндетіңіз – суретті аяқтау, жануарлардың барлық сыртқы мүшелерінің суретін толықтырып салу және айналасын әсемдеу. Атқа керекті жағдайды жасаңыз.

1. Егер сіз аттың сыртқы негізгі бөліктеріне көңіл аударсаңыз (жалына, тұяғы мен құйрығына) онда сіз еңбек ете білесіз. Бірақ іскер емессіз.
2. 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.
3. 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.
4. Егер сіз атқа өзіңіздің атыңызды, көгалда немесе егістікте орналастырсаңыз, онда сіз ыңғайлы жерде жұмыс істеуге ұмтыласыз, тәуелді болғанды ұнатпайсыз және бағынышты болғанды бағалайсыз.
5. 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.
6. 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.

3. Лабиринт немесе жіптік курс.

"Лабиринт" ойын жаттығуын ұсынамын. Жаттығудың мақсаты: сенімділікті арттыру, бір-біріне қолдау көрсетуге баулу, ұжым арасындағы көшбасшыны анықтау. Матаға маркермен бұрылыстары көп жолдар салынған, яғни лабиринт және көрсетілген жолмен жүретін кез келген шағын дөңгелекше жатыр. Топ матаны керіп қолдарымен ұстап тұрады. Нұсқаушы белгі бергеннен кейін мата үстіндегі шағын дөңгелекшені керілген матаның көмегімен жылжытып барлық жолдардан өтіп шығасыздар. Ойын кезінде сөйлеуге болмайды. Сөйлеген жағдайда немесе дөңгелекше жолдардан шығып кеткен жағдайда жаттығуды қайта бастайды. Қашан толық өтіп шыққанша жалғаса береді. Жаттығудың да мақсаты осы. Топпен бірлесе жұмыс істегенде ғана тиімді нәтижеге жетеміз.

4. Түстер бойынша мінездеме беру.

Бүгін сіздер мектепке келген кезде түрлі түсті ленталардың астынан өтіп, ұнатқан түстеріңізді таңдаған болатынсыздар. Күнделікті өмірде біз аса мән бере бермейтін «түстердің» адам психологиясына айтарлықтай ықпалы бар.

Олай болса назар аударыңыздар, сіз таңдаған түстерге қысқаша мінездеме беремін.

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

Сары түс –көңілді түс.Адамдардың араласып кетуіне жәрдемдеседі. Бұл түс жігерлі адамдарға тән. Қиялға бай, сенімді, қайсар, болашақтан көп үміт күтетін адамдар. Сары түстің энергиясымен барлық қиыншылықтардан өтесіз.

Көк түс –салқын қанды, өзіне сенімді, басқалардың ренжіткенін қаламайтын, тыныштық сүйетін адамдар. Бұл түс жақсы жеңілдетеді, тыныштандырады, күйзеліс пен толықыған кезде көмектеседі. Көк түсті таңдағандар – тыныш ортаны, мазасыздық пен сотқарлықтан, келіспеушіліктен алыс болуды қалайтындар.

Жасыл түс – еркіндікке деген жігерлікті, табандылықты, мақсаткерлікті, өзімшілдікті, «Мен» деп өзіне жоғары баға берушілікті білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – өзінің құндылығына деген сенімді жоғарылатқысы келетіндер, айналасындағы адамдардан мақтаулар, жақсы пікірлер күтетін адмадар. Сондай-ақ, бұл түс тәкаппарлықтың нышаны.

Ақ түс – ақкөңіл, ақжарқын, елгезек адамдар. Көп істері адал болады. БалалыКөп істері адал болады. Балалық мінездерінен әлі де құтыла алмаған адамдар. Ақ адамның шаршауын, қозуын басады. Көз қарашығын кішірейтеді.

5. Рахмет сіздерге, тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйініне де келіп жеттік. Бүгінгі тренингқа келген ұстаздардың барлығына алғысым шексіз.

Ұлағатты, ұстамды,

Сабырлы да салмақты,

Тапқыр да талантты,

Адал да ақылшы,

Зерек те зейінді бола беріңіздер

дей отырып шардан ақ тілегімізді шашу етіп шашамыз. Бұл төгілген ақ тілектер сіздер үшін. Қабыл алыңыздар!