

ТРЕНИНГ

«Жақсы көңіл-күй сыйлайын»

Мақсаты: балабақшадағы қызметкерлердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, ұжым арасында өзара қарым-қатынас қабілеттерін дамыту, өздеріне құрметпен қарау.

Міндеттері: ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату арқылы адамгершілікке, достыққа, өзара түсінушілікке, көңілді, мейірімді ұйымшыл болуға баулу, өзара ойын әрекетінде қарым-қатынасын жетілдіру, қатысушылардың өздеріне деген сенімділіктерін арттыру.

Психологиялық технологиялар: музыкалық терапия, ойын терапиясы.

Қажетті құрал-жабдықтар: проектор, слайдтар, ақ қағаздар, карточкалар, әуендер, майшам

1. Амандасу

Психолог: Сәлеметсіздер ме, балабақша қызметкерлері! Бүгінгі «Жақсы көңіл-күй сыйлайын» атты семинар-тренингімізге қош келдіңіздер!

2. Сергіту сәті: «Әдемі гүл»

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 уқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды - енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

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

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтың ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

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

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді.

4. «Кім екенін тап!» ойыны

Мақсаты: бұл жаттығу арқылы өзгелерді дұрыс қабылдап, тану арқылы олардың



ерекшеліктерін білуге үйретеді.

Шарты: әрбір адам өзінің аты-жөнін көрсетпей, өз-өзіне психологиялық мінездеме жазады. Өзінің ұнамды-ұнамсыз қасиеттерін жазуы керек. Психолог мінездеме жазылған парақтарды жинап алып, араластырып, арнайы дорбаға салып, арасынан біреуін алып дауыстап оқиды. Қатысушылар мінездеменің иесін табуы тиіс.

5. «Оның есесіне мен...» жаттығуы

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады.

Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

- Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне
- Мен шаршадым, оның есесіне
- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне
- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне
- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне
- Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын, оның есесіне
- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне
- Мен жалқаумын, оның есесіне
- Мен батыл емеспін, оның есесіне
- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне..... .
- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне..... .
- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне
- Мен тым толықпын, оның есесіне.... .
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне
- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне
- Менің арықпын, оның есесіне
- Мен тамақты көп жеймін, оның есесіне
- Мен аштыны жақсы көремін, оның есесіне... .
- Мен көп күлемін, оның есесіне
- Мен қорқақпын, оның есесіне... .

6. «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу

Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Психолог: 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



барқалыпты дем алып, асау толқандары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы асқан 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 кермек 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. Сіз демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз!

Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

7. Қорытынды: «Майшам» жаттығуы

Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі семинар-тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет!



АНЫҚТАМА

Тақырыбы: «Жақсы көңіл-күй сыйлайын»

Мақсаты: балабақшадағы қызметкерлердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, ұжым арасында өзара қарым-қатынас қабілеттерін дамыту, өздеріне құрметпен қарау.

Мерзімі:Қараша 2022жыл

Қатысушылар: Директор, әдіскер, тәрбиешілер.

Жұмыс барысы:

1. *Амандасу*
2. *Сергіту сәті: «Әдемі гүл»*
3. *«Табиғат мінезі» жаттығуы*
4. *«Кім екенін тап!» ойыны*
5. *«Оның есесіне мен...» жаттығуы*
6. *«Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу*
7. *Қорытынды: «Майшам» жаттығуы*

Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі семинар-тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет!

Осындай тренинг арқылы қызметкерлердің бойындағы шаршағандықты, сенімсіздікті барлық жағымсыз әрекеттерді шығарып, көңіл күйлерін көтеруге болады

Педагог психолог:

Б.Х.Тулебергенова





