**[«КӨТЕРІҢКІ КӨҢІЛ-КҮЙ-ЖАНҒА ҚУАТ БЕРЕДІ»](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsabaqtar.kz%2Fpsikhologiya%2F7267-kterk-kl-ky-zhana-uat-bered-sergtu-trening.html)**

(педагогтарға арналған психологиялық тренинг)

**Мақсаты:** тренингке қатысушылардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеру, шаршағандықтарын басу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру,   
**Қажетті құралдар:** қағаз, қалам, маркер, қарындаш  
**Өтілу барысы:**  
1. Кіріспе  
2. «Серіктесін сипаттау»  
3. «Шыбын» жаттығуы

4. «Сіз қандай жұмыскерсіз?» жаттығуы

5. Миға шабуыл

«Жан күйзелісті қалай жеңуге болады?»

6. «Мұздақ» жаттығуы («Балмұздақ»)

7. «Қағаз шарлары» ойын жаттығуы.

8. Би-ойын

9. «Сүйікті өзіме хат»

**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.

**2. 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. «Шыбын» жаттығуы**

Мақсаты: бет бұлшықеттерінің кернеуін жеңілдету.

Ыңғайлы отырыңыз: қолдарыңызды тізелерге, иықтарыңызға және бастарыңызға еркін қойыңыз, көздеріңізді жұмыңыз. Елестетіп көріңізші, шыбын сіздің бетіңізге қонуға тырысады. Ол мұрнына, содан кейін аузына, содан кейін маңдайына, содан кейін көздеріне отырады. Сіздің міндетіңіз: көзіңізді ашпастан, тітіркендіретін жәндіктерден аулақ болыңыз.

**4. Сіз қандай жұмыскерсіз?**

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

Мынасуретте 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.

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.

**5. Миға шабуыл**

«Жан күйзелісті қалай жеңуге болады?» (Стресс жағдайында өзін-өзі реттеу әдістері). Стресске қарсы жаттығулар

Жаттығу. «Дыбыстық жаттығу»  
Мақсаты: дыбыстық гимнастикамен таныстыру, рух пен дененің тынығуы.  
Дыбыстық жаттығуды бастамас бұрын, жүргізуші жаттығу ережесін түсіндіреді: өзімізді бірқалыпты, жайлы сезінеміз, тік тұрамыз, арқамызды тік ұстаймыз. Алдымен мұрнымызбен терең дем аламыз, ал дем шығарғанда дыбысты қатты әрі қуатты етіп шығарамыз.  
Келесі дыбыстарды «әндетіп» айтамыз:  
А – барлық ағзаға жайлы әсер береді;  
Е – қалқанша безге әсер етеді;  
И – миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді;  
О – жүрекке, өкпеге әсер етеді;  
У – асқазан маңындағы ағзаларға әсер етеді;  
Я – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;  
М – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;  
Х – ағзаның тазаруына көмектеседі;  
ХА – көңіл - күйді көтеруге көмектеседі.

**«Мұздақ» жаттығуы («Балмұздақ»)**

Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксация күйін бақылау.

Орныңыздан тұрып, қолыңызды жоғары көтеріп, көзіңізді жұмыңыз. Сіз мұздақ немесе балмұздақ екеніңізді елестетіп көріңіз. Денеңіздің барлық бұлшықеттерін қатайтыңыз: алақандар, иықтар, мойын, дене, асқазан, бөкселер, аяқтар. Бұл сезімдерді есіңізде сақтаңыз. Өзіңізді мұздатыңыз. Содан кейін, күннің жылуы әсерінен сіз баяу ери бастайды деп елестетіңіз. Біртіндеп қолды, содан кейін иықтың, мойынның, дененің, аяқтың және т.б. Релаксациядағы сезімдерді есте сақтаңыз. Жаттығуды оңтайлы психо-эмоционалды жағдайға дейін орындаңыз. Жаттығуды қайтадан орындаңыз.

**«Қағаз шарлары» ойын жаттығуы.**

Бізде жағымсыз эмоциялар жинақталмауы үшін, оларға реакция жасау керек. Бұған «Қағаз доптары» ойыны көмектеседі. 2 командаға бөлінді. Газеттерден қағаз шарларын бүктеңіз. Командалар бір-бірінен 4 метр қашықтықта орналасқан. Көңілді әуен үшін барлығы доптарын екінші жағына лақтыра бастайды. Әр команданың міндеті. музыка аяқталған кезде олардың жағында ешқандай доп болмауы керек.

**Би - ойын.**

Көңілді әуенге әр қатысушы би қимылын көрсетеді, одан кейін барлығы бір минут ішінде қайталанады және т.б.

**Қорытынды:**

**«Сүйікті өзіме хат»** Педагогтар тренингтен алған әсерлерімен бөліседі!

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

Барлықтарыңызға үлкен рахмет!

**Өскемен қаласы әкімдігінің №18 «Еркетай» балабақша-бөбекжайы**

**КМҚК**

**Тренинг –практикум**

(Педагогтармен) [**Тақырыбы: «КӨТЕРІҢКІ КӨҢІЛ-КҮЙ-ЖАНҒА ҚУАТ БЕРЕДІ»**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsabaqtar.kz%2Fpsikhologiya%2F7267-kterk-kl-ky-zhana-uat-bered-sergtu-trening.html)

**Педагог-психолог: Мукаева А.С**

**31.01.2020ж**