**Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг**
Дайындаған : Г.Сарсенбаева, Маршал Әбдіхалықов м/г, Ақшұқыр ауылы
Мақсаты: мұғалімдер арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.
Жоспары:
1. Амандасу.
2. «Лидер анықтау» жаттығуы.
3. «Мені түсінді, мен түсіндім» диагностикалық жаттығу
4. «Бірлікте» жаттығуы.
5. «Сарқырама» релаксациялық жаттығу.
8. Қортынды. «Екі тілек, бір жүрек»

«Қажетті құралдар: жүрекше, карточкалар, жаттығуға қажетті парақтар, таяқшалар.
Ұйымдастыру:

**1.Амандасу.**
Психолог: Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келдіңіздер! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.
*Топтағы қағида:*
1. Белсенділікті арттыру
2. Бірігіп жұмыс істеу
3. Бір-біріне кедергі келтірмеу
4. Өз ойыңды ашық айта білуге үйрену
5. Өзіңе пайдалы нәрсені алу
6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынаста болу
7. Өзін еркін ұстауға үйрену

**2.«Лидер анықтау»** жаттығуы. Мұғалімдерді көздерін жұмып, шеңберге тұрғызамыз. Психологтың нұсқауы бойынша көздерін ашпай үшбұрыш жасау керек. Сосын көздерін ашып қарайды. Кейін дәл солай төртбұрыш, тіктөртбұрыш, дөңгелек жасау керек. Сосын қорытынды  жасалады. Кімнің нұсқауын тыңдады, топты кім басқарып тұрды.

**3. «Мені түсінді, мен түсіндім» диагностикалық жаттығу .** Бұл жаттығуда мұғалімдер санына қарай топқа бөлінеді. Әр мұғалімге тобындағы әріптес санына қарай қағаз таратылады. Онда мұғалім бір эмоциялық көңіл- күйді сурет арқылы бейнелеп қағазға түсіреді. Айнала жүре әріптестерінің суретіне қарай отыра қандай эмоциялық көңіл- күйді ойлағанын табуы керек. Осылай әр мұғалім өзін қанша әріптесі түсінді , өзі қанша әріптесін түсіне білгені анықталады. Бұл жаттығу мұғалімдер арасындағы өзара түсіністікті нығайтады.  **4. «Бірлікте» жаттығуы.**Берілген таяқшалармен белгілі бір команда беру арқылы мұғалімдер арасында бірдей уақытта сағат тілімен өз қолынлағы таяқшаны жіберіп, алдағы әріптесінің таяқшасын ұстап қалуы керек. Осылай бір, екі,үш деп командалар бере отырыа қозғалады. Мұндағы мақсат өзімен бірге әріптесінің жағдайын ойлай отыра қозғалу.

**5. «Сарқырама» релаксациялық жаттығуы**
*Мақсаты:* қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.
Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.
*Жүргізуші*: «Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз, дем алыңыз. Өзіңізді сарқыраманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқарамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз… Өзіңіздің маңдайыңыз, ауызыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз… Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы сергек сезінуіңзге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің арқаңыздағы ауыртпалықты алып кеткендей болады…
Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіп жатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда… (30 секунд). Ал енді, сіздің бойыңызды таратқан сарқырамаға өз алғыстарыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, көзіңізді ашыңыз».
*Талдау:* Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

**Қорытынды:** «Екі тілек, бір жүрек» арқылы тренингтен алған әсерлерін білдіреді.