

МКҚК №11 «Аружан» бөбекжай бақшасы



Тренинг

«Мен кереметпін»

Педагог-психолог: Калтаева Ж.А.

Шымкент қаласы

Тәрбиешілерге арналған психологиялық тренинг: «Мен кереметпін»

Мақсаты: Тәрбиешілердің кәсіби шеберліктерін арттыру және топтасып жұмыс істеуді, дербестігін дамыту. Эмоционалды көңіл - күйлерін көтеру, бойдағы шаршаудан, стресстен арылуға ықпал жасау.

Барысы:

Психолог: 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.

Психолог: 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 болмасада бойымызда таң қаларлық, елді елең еткізерлік мінез болуы мүмкін. Тренингімізді бастамас бұрын танысып алайық.

1. Шаттық шеңбері: «Таныс болайық»

Америкалық педагог, психолог Дейл Карнеги "Адам есімі - қай тілде болса да ең тәтті және жағымды дауыс" деген екен, яғни «Есім – құлаққа ең жағымды естілетін сөз». Сағат тілі бойымен әрқайсыңыз өз есімдеріңізді атап, есіміңізге 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.)

Түйін: Әрдайым есімдеріңізге сай мінездеріңізбен сүйкімді болып жүре беріңіздер деген тілекпен жалғастырамыз!

2. «Көңілді музыка» ойыны

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.

3. «Бала көзімен»

Психолог: 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 түсінуге тырысып көреміз. Ол үшін жайлы, жақсы отырып алыңыздар, екі қолдарыңызды тізеге қойып, орындыққа арқаларыңызды тигізіп жайланып отырып, көз алдарыңызға өздеріңіз білім алған жылдарды түсіріңіздер. Мектеп қабырғасындағы, ЖОО кезіндегі керемет педагогтарыңыздың жақсы қасиеттерін естеріңізге түсіріңіздер.

Қорытынды: педагог мейірімді, әділ, әдемі, көңілді болуы керек, педагог өз мамандығының кәсіби шебері, қатаң, қазіргі талапқа сай, жаңашыл болуы керек.

Психолог: Ал енді сіздер қазіргі кейіптеріңізге еніп, тәжірибелі, керемет педагог болуға тырысыңыздар.

4. Арттерапиялық жаттығу "Шеңбер бойынша сурет". Біз қазір ақылдаспай біртіндеп шығып тәрбиешінің суретін саламыз.

Сурет бойынша қорытынды: идеялды тәрбиешінің суретін саламын деп кім пайда болды... «әрдайым көріп жүрген тәрбиешінің бейнесі». В.Вишневскийдің афоризмін еске түсіретін болсақ, "Мені ғажайыпқа дейін жеткізбе!" дегендей, «ғажайыптылық» өзіміздің жүрегімізде болады.

5. «Сілкіп таста» ойыны

-Баршамыз да тыныш, бақытты өмірді аңсаймыз. Бірақ, кей жағдайда өзге адамның қатысуымен біздің көңіл-күйіміздің бұзылып, мұңаюымызға, ренжіп, өкпелеуімізге, тіпті кейде кектенуімізге

душар қылатын жағдайларға тап болып жатамыз. Жанымызға салмақ түсіп, ойымыз өзгеріп, негізгі бағытымыздан ауытқып, бүліне бастаймыз. Сондағы қозғалтқыш күш не? Ол-реніш, жағымсыз әсерлер.

Мен сіздерге жағымсыз әсерлерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз. Мысалы: «Әлдекімнің ойына: «Тағы да жолым болмай қалды» Енді бірі «Мен басқалар сияқты ақылды емеспін. Не үшін бекерге тырысамын?»- деген жауаптар мазалайды.

Айналаңызда орын қалдырып, еркін тұрыңыздар. Алақаныңызды, білегіңізді, иығыңызды сілкіңіз. Осы сәтте өзіңізді жағымсыз жағдайлардан арылғандай сезініңіздер. Аяқтарыңызды саннан тобыққа дейін сілкіңіздер. Қандай да бір дауыс шығарсаңыз тіптен дұрыс болар еді. Жағымсыз сезімнен арылғаныңызды біртіндеп сергек, көңілді бола түскеніңізді елестетуге тырысыңыз.

Талдау. Жаттығуды орындаудан кейінгі көңіл-күйіңіз.

6. «Жаңғақтар» тренингі

Шарты: Жетекші әрқайсысына қоржыннан бір-бір жаңғақ алуды сұрайды. Бір минут ішінде мұқият қарап өз жаңғағын есте сақтау қажет, бірақ оған белгі салуға болмайды. Бір минуттан кейін жаңғақтар қайта жиналады. Жүргізуші оларды араластырып, шеңбер ортасына төгеді. әрбір қатысушы өз жаңғағын танып тауып алу керек.

Талқылау:Қандай белгілер бойынша өз жаңғағыңды табуға мүмкіндік болды, ол басқалардан қалай ерекшеленді.т.б

Жаттығу орындалғаннан кейін грек жаңғағымен адамдар арасында олардың ұқсастығын тексеруге болады. Жаңғақтың құндылығы, оның ішінде орналасумен байқалады. Жаңғақ өте әдемі болуы мүмкін, немесе толық болуы мүмкін. Бейнелеп айтсақ адамдар да осындай жағдайлар кездесуі мүмкін, сондықтан адам туралы қанда да бір ішкі ерекшеліктер бойынша кінә тағуға немесе шешім шығаруға асығуға болмайды. Жаңғақтың қабығы өте қатты және ол оған ішкі қабатын қорғау үшін қажет. Көптеген адамдар да көбіне өзін қауіпсіз сезінуі үшін жаңғақ сияқты қабық жасап алуы ықтимал, ондайлар басқаларға тез ашылмайды. Қарым-қатынас жасауда осыны есте сақтаған жөн. Әр адам өзіндік бір керемет тұрға.

7. Қорытынды «Суретті тест» жаттығуы

Психолог: Құрметті әріптестер бүгінгі тренингіміз қалай өтті? Барлығымыз қандай әсер алдық? Қорыта келе тренингтен алған әсерлерімізді осы «Суретті тест» жаттығуы арқылы білетін боламыз.

Қатысушыларға ақ паракқа күннің, бұлттың, жаңбырдың, жасыл шөптер бейнеленген парак таратылады. Тренингтен алған әсерін, бір-біріне тілектерін сол берілген суреттердің біреуіне жазады.

Талдау.

Күннің суреті-тренингке қатысушының толық қанағаттанғаны, көңілденгені.

Бұлттың суреті- алған әсері төмен.

Жаңбырдың суреті- ешқандай әсер алмаған.

Жасыл шөптер- көңілді, жақсы әсер алғаны.

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