

Менің шұғылалы әлемім педагогтарға арналған тренинг

Психолог: Г.Н Абилова

Максаты: Адамдардың бір - бірімен қатынасын оңтайландыру, өзара іс - әрекет дағдыларын дамыту, басқалардың пікірі, көзқарасымен санаса білу, жеке басты демалдыру арқылы өзіндік талдау жасауын қалыптастыру.

Көрнекілігі: Түрлі - түсті қағаздар, бояулар, ақ қағаз, жайлы әуен, гүл, пейзаж.

Түрі: Тренинг

Ұйымдастыру бөлімі. Психологиялық дайындық.

Құрметті әріптестер, қонақтар! Мен сіздермен кездескеніме қуаныштымын. Барлығыңызға сергек көңіл - күй тілеймін.

Адамның жан дүниесі – алты құлпының астындағы қазына сарайы тәрізді. Ол мұнда өзінің рухани байлығын сақтайды. Ақылды адамның таза да пәк байлығы күн санап артып, өзінің де, өзгенің де жан дүниесін байытары сөзсіз.

Бүгінгі біздің тренингіміз «Менің шұғылалы әлемім» деп аталады.

«Кездесу»

Ішкі және сыртқы шеңбер жасап тұрған мұғалімдер бір - біріне қарап жұптасып тұрады. Жүргізушінің белгісімен қозғала бастайды (сыртқы шеңбер оңға, ішкі шеңбер солға жайлы әуенмен айналады. Әуен тоқтаған кезде олар да тоқтайды.)

Әр жұпқа тапсырма беріледі.

А) Сіздер ұзақ уақыттан соң кездестіңіздер, бұрын өте жақын болмағанмен, жақсы қарым - қатынаста болдыңыздар. Өз сезіміңізді көрсетіңіз...

Ә) Бала кезде жақын дос болдыңыздар. Біреуіңіз басқа қалаға кеткен едіңіз, бір жылдан соң кездестіңдер...

Б) Сіздің алдыңызда тұрған адам өте ұялшақ, ал оны маңызды да қиын кездесу күтіп тұр. Көңілін орнықтырыңыз.

В) Мына адам сен үшін өте жағымды іс істеді. Сен оны біліп тұрсың...

Г) Мына адамның керемет ерлігі туралы (рекорд жасады, өлімнен құтқарды) жақында ғана білдің. Міне, енді кездестіңдер.

Д) Мына адамның жолы болмады, бұл – әділетсіздік. Сыр бермей - ақ тұр, ал сен оның ең жақын досысың, оның қандай күйде екенін түсінесің...

«Сіз қандай адамсыз» тест

Түстерді таңдау арқылы адамға сипаттама беріледі.

Максаты: Жеке тұлғаның шығармашылық қабілетін анықтау.

Қызыл түс – энергия түсі, ол адамды іс - әрекетке итермелеп, үнемі жігерлендіріп отырады. Жоғары сезімді, жігерлі, күшті, мінез - құлқы батыл мықты адам.

Қызғылт сары түс – шығармашылық, белсенділіктің түсі. Осы түсті тандап алған адамдар – жауапкершілігі мол, өз шешімдеріне мықты адамдар.

Сары түс – ақыл - ой, логикалық және аналитикалық түс, көңілді түс, адамдармен тез араласуға көмектеседі. Бұл түсті тандап алған адамдар – іскер, мінез - құлқы мықты, жаратылыстану пәндеріне жақын адамдар.

Жасыл түс – адамның өз - өзіне деген сенімділігін арттырып, жүрген ортасында белсенді болуына ықпалын тигізеді. Тандап алған адамдар - мейірімді, ақ көңіл, табиғатты сүйеді.

Көк түс – байсалдылықтың, қанағатшылдықтың белгісі, жолдастыққа берік. Философияға, психологияға, гуманитарлық пәндерге дарынды.

Көгілдір түс – сенімділік, үйлесімдік, тыныштық түсі. Бұл түсті тандап алған адамдар – өз - өзіне сенімді, рухани байлығы мол адамдар.

Қоңыр түс – еңбекшіл, мейірімді, қолдарынан бәрі келетін адамдар.

Қара түс – ақ көңіл, шыншыл адамдар.

Ақ түс – өз мақсатына жетеді, дарынды, әрі мәдениет саласында өнерлі адамдар.

«Әуенді терапия»

Мақсаты: жаттығуға қатынасушылардың кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп, көңіл күйін көтеру.

Көрнекілігі: музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат көріністері бейнеленген сурет.

Уақыты 5 - 7 минут.

Ұйымдастыру кезеңі

А) Қатынасушыларды жайлы орындыққа отырғызып, еркін, ыңғайлы сезінуін қадағалау

Ә) Суретке қарап зер салып, мұқият қарауын өтіну

Б) Әуенді қосар алдында көздерін жұмуы тиіс.

Кіріспе

Көз алдыңызға жаңа суретте көрген табиғатты елестетіңіз.

Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

— Ал, бастаймыз. Музыка қосылады.

— Соқпақ жолмен жүріп келесіз...

— Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз...

— Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді...

— Алма бағы...

Қып - қызыл алмалар қол созым жерде..

Сіз үзіп алып жей бастадыңыз...

Дәмі керемет...

Жеген сайын жегіңіз келеді...

Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз...

Күн кешкірді... Қайту керек... Бақтан шығып жолға түстіңіз... Иығыңызда дорба...

Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. Тастап кетсем бе екен? Деген ой келді...

Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз...

Міне, қалашыққа да жеттіңіз... Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты...

Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз...

Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма? Сізге балалар да, олардың ата - аналары да дән риза...

Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді!

Музыка тоқталып, ұстаздар көзін ашады. Өз әсерлерімен бөліседі.

Ескерту:

1) Әрбір сөйлемнен соң міндетті түрде үзіліс жасалынуы тиіс.

2) Психологтың дауыс ырғағы мәнерлі, жағымды шығуы керек.