



Үстаздармен психологиялық тренинг





Тақырыбы:

**Көңілі көтеріңкі ұстаздың
еңбегі де жемісті.**



Мақсаты:

***Студенттер
арасындағы
қарым-қатынасты
нығайту***

***Ситуациядан шыға
білуге және өзін-өзі
танып әрдайым,
көтеріңкі көңіл-күйде
жүруге баулу.***



Кіріспе сөз:

Тіл арқылы байланысу, қарым-қатынас жасау адамға ғана арналған басты байлық,
ұлы сыйлық. Бірақ, осы байлықты жақсылыққа ғана емес, жамандыққа да
қолданатынымыз жасырын емес. Кейде «аңдамай сөйлеп, ауырмай өлеміз».
«Жақсы сөз бұлттан шыққан күндей боп, көңілді жадыратады». «Жаман сөз
жаныңа мұң,
күйіп, қабырғаларыңды бір-бірлеп сөгеді!» деген дәмек сөзден қорқыңыздар,
оны абайлап орымен пайдалану көрек, ғалымдардың зерттеуінше,
былапыт жаман сөздер хромосомдарды өлтіріп, сол сөз иесіне сәтсіздік,
жаманшылық,
ауру шақыратынын анықтаған. Өздеріңізге белгілі, ұстаз мамандығы басқа
мамандықтарға қарағанда стресстік жағдайларға жиі душар болатындығы
белгілі.
Ал ұстаз өзінің профессионалдың ұстанымын жоғалтпай, ердайым көңіл-күйін
көтеріп ұстау қажет.

Тренинг ережесі:

1. Өз ойын ашық айту.
2. Өзгенің пікірін құрметтеу.
3. Шынайылық.
4. Белсенді әрекет ету.
5. Өз сезімін басқара білу.
6. Уақытпен санасу.





I. «Өрмекші торы» жаттығуы

Домалақ жіпті бір-біріне
беріп тілек тілеу.



II. Диагностикалау сәті.

Темпераментті анықтауға тест.

Темпераментті анықтау әдістемесі.

Берілген пікірлердің ішінен өзіңізге тән дегенін белгілеңіз.

1. А) қызба орнықсыз
Б) үнемі көңілді жүресің
В) салмақты салқынқанды
Г) ұялшақ, жасқаншақ
2. А) ұстамсыз, ұшқалақ
Б) қуатты, іскер
В) тұрақсыз
Г) жаңа ортада қысылып қымтырыласың
3. А) шыдамсыз
Б) бастаған істі аяқсыз қалдырасың
В) өте сақ және ойлысың
Г) жаңа адамдармен тіл табысу сені қинайды.
4. А) қарым-қатынаста тікесің
Б) өзіңді жоғары бағалайсың
В) өз күшіңе сенбейсің
5. А) батыл, белсенді
Б) жаңашыл нәрсені тез қабылдайсың
В) үндемейтін, көп сөйлегенді жек көресің
Г) жалғыздықты жеңіл өткізе аласың
6. А) икемсіз
Б) қызығушылығың мен қабілетің тұрақсыз тұрақсыз
В) аспай-саспай бірқалыпты сөйлейсің
Г) сәтсіз жағдайларда ұнжырғаңыз түсіп, сасып қаласың
7. А) дау-дамайда ұрыс кезінде тапқырсың
Б) Сәтсіздік пен жағымпаздыққа көп қиналмайсыз
В) ұстамды, шадамдысың
Г) өз ойыңмен отырғанды ұнатасың
8. а) тәуекелге бейімсің
Б) сәтсіздік көңілсіздікті тез жеңесің
В) бастаған істі аяғына дейін бітіресің
Г) тез шаршайсың
9. А) іске анда-санда араласасың
Б) кез келген жаңа іске қызығушылықпен кірісесің
В) күшіңді бекерге жұмсамайсың
Г) тым әлсіз сөйлейсің, кейде тіпті естімей қаласың.
10. А) қайтымың жылдам, секемшілсің
Б) тартымсыз болса көңілің тез қалады
В) күн тәртібін сақтайсың
Г) еріксіз әңгімелесушінің мінез – құлқыңмен үйренісесің



11. А) шапшаң, әсерлі, бірақ жиі тоқтап сөйлейсің

Б) жаңа іске тез кірісесің

В) шапшандығыңды басып отырасың

Г) істе баяу жай қимылдайсың

12. А) қызуқандылыққа , тұрақсыздыққа қабілеттісің

Б) күнделікті өмірдің бірсарындылығы сені шаршатады

В) түрлі ренішті жағдайға тез көңіліңді аударасың

Г) өзіңе не басқаларға жоғары талаптар қоясың

13. А) кейбір жағдайда ашушаңсың

Б) көпшілің қысылу дегенді білмейсің

В) өзіңе айтылғансыңға көп қиналмайсың

Г) байқампаз , сезімталсың

14. А) кемшіліктерге төзе аласың

Б) жұмысқа қабілетің жоғары

В) қызығушылық қабілетің жоғары

Г) жаның тез жараланады.

15. А) қимыл-қозғалысың анық

Б) қатты,тез сөйлейсің

В) жұмысқа жай кірісесің

Г) шамадан тыс көп ренжисің

16. А) тез шешім қабылдауға қабілеттісің

Б) кездейсоқ қиын жағдайда өзінді ұстайсың

В) өзге адамдармен тең қарым-қатынастасың

Г) тұйықсың

17. А) жаңаны меңгеруге тырысасың

Б) әрқашанда көңілдісің

В) жинақысың

Г) белсенділігің төмен

18. А) тез қимылдауды ұнатасың

Б) сергексің

В) мазасызсың

Г) сенімдісің

19. А) ұқыптысың

Б) мақсатқа жетуге талпынасың

В) еріншексің

Г) өзге адамдарды түсінуге тырысасың

20. А) көңіл –күйің құбылмалы

Б) алаңғасарсың

В) ұстамдысың

Г) түрлі ескертулерді жақын қабылдайсың



III. Өзіндік таңдау.

Өзгелер мені.

- A) Менің ойымша мен.
- Б) Өзгелер мені.
- В) Мен келешекте.



IV. Ыстық орындық.

Ол қандай?

**Өзінің жазған жазбасымен,
айтқандарымен салыстыру**



V. «Түрлі түсті шарлар» - сақталмаған сөйлемдер.

Бір айдың ішінде егерде сізді қуантқан нәрселер көбірек болса жасыл шарды алып «Жұмыста соңғы кезде мені қуантқан»... деген сөйлемді аяқтау керек, ал егерде ренжіген сәттеріміз басым болса, «Жұмыста соңғы кезде мені ренжіткен...» қызыл шарды алып осы сөйлемді аяқтау керек.

Психологтың қорытынды сөзі.





VI. Сілкіну жаттыгуу.



VII. «Мұғалім таңбасы» плакатпен жұмыс.

Әр топқа ақ парақ және пиктограммалар таратылады.(күн, кемпірқосақ, «жедел жәрдем», жүрек, қолшатыр, магнитофон) осылардың ішінде тек қана үш пиктограмманы пайдалана отырып, ақ параққа «мұғалім таңбасын» жасап шығу қажет. Үш топ үш таңба жасап шығады және де әр топ өз таңбасын ұсынады.

- жұмыс барысында қандай сезімде болдыңыз?
- жұмысыңызға көңіліңіз толды ма?
- таңбаңызға қарап тұрғанда қандай ой туындайды?



VIII. Табиғатты әуенде тынығу жаттығуы.

Алған әсерлерімен бөлісу.
Қандай әсерде болдыңыздар?



Жүректен жүрекке



- Гүлдерді бір - біріне сыйлай отырып тілек тілеу.***





XI. Қорытындылау



**«Жақсы әнді тыңдасаң ой көзіңмен,
Өмір сәуле көрсетер судай тұнық.
Жарамды әнді тыңдасаң жаным еріп,
Жабырқаған көңілің көтерілер», - деп**

**әрдайым ән тыңдап көңіл – күйімізді түсірмей көтеріп жүрейік.
Көңіл – күйімізді көтеріп жүру өз қолымызда екенін ұмытпайық.
Қоштаспаймыз келесі кездескенше дейміз. Сіздерге шығармашылық
табыс тілеймін.**

