

Бекітемін: *Асан*
«Күншуақ» жекеменшік
бөбекжай- бақшасының
әдіскері А.Ә.Жақсылықова

БАЛАБАҚША ІШЛІК СЕМИНАР «КӨҢІЛДІ ТРЕНИНГ»



Психолог: *Жамишова Г*

Таушық ауылы, 07.02.2025 жыл

Тәрбиешілерге арналған психологиялық тренингі

Тақырыбы: «Көңілді тренинг»

Мақсаты: Заманға лайық тәрбие мен білім беру жұмысын кешенді ұйымдастыру, тың идеялар мен шығармашылық, инновациялық жаңашылдыққа бейімдеу. Тәрбиешілердің эмоционалды көңіл-күйлерін көтеру, кәсіби шеберліктерін арттыру, топтасып жұмыс жасауды дамыту.

Қатысушылар: тәрбиешілер

Әдістері: пікір алмасу, сұрақ-жауап, тест, психологиялық тренингтер

Жұмыс түрі: топтық жұмыс, топтық ойындар

Тәсілі: тәжірибелік жаттығулар, тренингтер, тапсырмалары, сұрақ-жауаптар.

Көрнекілігі: , интерактивті тақта, магнит тақтасы, сұрақ карточкалары.

ТРЕНИНГ БАҒДАРЛАМАСЫ:

1. «Танысу» жаттығуы;
2. Сергіту тренинг
3. Топқа бөлу;
4. Ой жинақтау;

Шаттық шеңбері

Әртүрлі тренингтер

Сұрақ-жауап ойыны

Педагогикалық жағдаяттар тапсырмалары

Релаксация

Құрметті әріптестер, сәлеметсіздер ме! «Көңілді тренинг» атты –бүгінгі тренингке қош келдіңіздер! Бүгінгі таңда жаңа засман талабына сай, жаңашыл, мейірімді, кәсіби шебер маман болуымыз қажет. Бүгінгі тренинг кәсіби шеберліктеріңіздің артуына, топпен жұмыс жасауды дамытуға ықпалын тигізетін шығармашылықты арттырады деп сенемін..

1. «Біз біргеміз тренингі»

Барлық қатысушылар шеңбер бойынада тұрады. Өздерінің есімдерін қоса қазіргі көңіл-күйлерін қимылмен көрсетеді.

1. Достық сыйластық бірлестік аралы.

Көз алдарыңызға елестетіп көріңіздер.Сіздер аралдасыздар арал бірте-бірте кішірейіп барады.Аман қалу үшін мына кішкентай жерге барлығымыз сыйуымыз керек.Кәнекей сыйамызба? Кәне кәне аман қалайық.

4. «Қарым-қатынас» жаттығуы

Біздер әрқайсымыз әр нәрсені жақсы көреміз,махаббатымызды әр түрлі білдіреміз. Енді біздер жүрегімізден шыққан жылы сөздермен алақан жылуы арқылы «бір-бірімізге» білдірейік. Әркім өз сөзін айтып,алма-кезек алақанға-алақан қояды. Мысалы: Мен сіздерді құрметтеймін.

5.”Мен кімін,Мен қандаймын” тренинг Өзгелер мені қалай танып қабылда

Ортаға бір ойыншы өз еркімен шығады. Қалған ойыншылар жүргізушінің айтқан сипаттамасы бойынша кімді суреттеп тұрғанын табу керек. (бір адамға қысқаша мінездеме беріледі)

6 Балық,Құс,Аң” ойыны

Психолог: Балық,құс,аң – деп шеңбермен қайталап жүреді де, аң-құс немесе балық,- деп бір қатысушыға нұсқау береді,сол кезде аталған аттын атауын айту керек.

Мысалы: Аң десем, Қасқыр деп.

Бұл ойында қатысушыларға зейінмен тұру ұсынылады, шапшаңдықпен айту, айтылған сөзді қайталамау.

7.Есте қалған қызықты бір оқиға жаттығуы.

Топ дөңгеленіп тұрады,қатысушыларға жүрек беріледі. Жүректі бір-бірлеріне кезектесе ұсынып,есте қалған қызықты оқиғаларын,қуанышты күндерін айтады.

Денеге массаж жаттығуы.Нұсқауы:

Бірінің артында бірі шеңберде тұрып,бір-бірінің денесіне алақанмен массаж жасау. Оңға бұрылады: басына, желкесіне, арқасына, иығына,ішіне,беліне,саусақ-қолдарына,біліктеріне.

.“Жарқыра менің жұлдызым”

Адам жүрегіне қандай тілек айтсаңыз,өзіңізге де сол тілек қайтып оралады. Бір-бірімізге рухани жылы сөздер айту арқылы,өзімізге тренинг соңында алған әсерлерін,пікірін келесі сөйлемдерді жалғастыру арқылы ұсыналады.

-Мен бүгінгі тренингте түсінгенім...

— Мені таң қалдырды...

— Мен сезіндім...

— Ойлаймын...

— Мені тренингте ашуландырған сәт...

— Мені қуантқан сәт...

— Маған тренингте қатты ұнағаны...

— Маған тренинг ұнамады,себебі...

— Менің алған әсерім. (осы нұсқауларды жалғастырып, пікірлерін білдіру сұралады.

Релаксация

Баяу музыка ойнап тұрады. Релаксацияға арналған жаттығулар.

Көзімізді жұмамыз. Денемізді бос ұстаймыз. Сіздер өзен жағасында отырсыздар. Судың әуені, шуылы құлағыңызға жағып, күн шуағы дененізді жылытады. Жалаң аяқ құмның үстінде жүрсіздер, құм аяқтарыңызды күйдіріп барады. Су денелеріңізді жеңілдетіп, өзіңізді жақсы сезінудесіз. Өте жақсы демалдық. Қандай ғажап табиғат деген, таза ауа, жұмсақ құм, жылы су, табиғат деген қандай тамаша! Терең дем алыңыз, ақырын демімізді шығарамыз. Біздің басымыз артық ойлардан тазарды. Біз өзімізді күні бойына жетер жігер, қуат алдық, біз көңілдіміз! Біз осы өмірдегі ең бай, байсалды, білімді, бақытты, керемет жандармыз! Енді ақырын-ақырын көзімізді ашамыз. Бір-бірімізге сүйіспеншілікпен қараймыз!

1. Қорытынды

Құрметті әріптестер, біздің кездесуіміз аяқталып келе жатыр. Сондықтан өз ойларымызды ортаға салып, бір-бірімізге жақсы тілектер айтайық! Тренинг сіздерге не берді? Қандай сезімде болдыңыз? Ұсыныс-тілектеріңізді айтыңыздар!

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!

Барлықтарыңызға үлкен рахмет!

Сәлемдесу.

Шарты: Сәлемдесудің әр түрін ойлап тауып қиыл іс-әрекет арқылы көрсету. Қалғандары сол сәлемдесуді жалғастырды.

«Зерек бол». Шарты: Жүргізуші шеңберде тұрған кез келген педагогке допты лақтырып қалды. Сол доп қағып алған адамның екі жағында тұрғандар жылдам отыруы керек.

«Өткелден өту». Тренинг шарты: ортадағы өткелге құлап кетпей екі жағындағы педагог қол ұстасып бірге өтуі керек. Бұл ұжамда адамдардың бір-біріне қамқорлық, мейірімділік, жылулық сыйлайтын тренинг түрі.

«Кім жылдам?» Шарты: Жүргізуші дене мүшелерін атағанда қалған қатысушылар сол дене мүшесін көрсету керек. Музыка тоқтағанда қатысушылар ортада үстел үстінде тұрған допты жылдам алу керек. Ойын осылайша жеңімпаз анықталғанға дейін жалғаса береді.

«Қимылды қайтала?» Шарты: Қатысушылар ұзын тізбек бойына бірінің артына бірі тұрады. Алғашқы болып ең соңында тұрған қатысушы қандайда бір қимыл көрсетеді. Алдынға қатарда тұрған қатысушылар сол әрекетті бұлжытпай орындауы керек. Ең қызықты сәті алғашқы қимыл мен соңғы қимылдың бір-біріне сәйкестігін табу.



