

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## Жақсы көңіл күй, жан азығы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
23.05.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/14277/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Дегенбаева Зура Анарбековна****Ұстаздарға арналған психологиялық тренинг****Тақырыбы:** «Жақсы көңіл күй, жан азығы»**Өткізген:** Дегенбаева Зура Анарбековна**Қатысушылар:** Ұстаздар**Жұмыс түрі:** Тренинг**Ұстаздар саны:****Күні:** 30.03.2017 жыл**Қажетті құралдар:** Түрлі-түсті ленталар, су құйылған стакан, шар, сыйқырлы сандықша.

Тренингтің жоспары

1. «Амандасу» жаттығуы;
2. «Табиғатмінезі» жаттығуы.
3. «Шардан шашу шашамын» Сұрақ жауап
4. «»Жаттығу
5. Сыйқырлы сандықша
6. **«Амандасу» жаттығуы;**

**Психолог:** Сәлеметсіздер құрметті әріптестер.Сәлем сөздің анасы демекші келіңіздер бәріміз бір-бірімізбен амандасып алайықшы. Оң жақтағы көршімізге бір

бұрылып, сол жағымыздағы көршімізге бір бұрылып, қолдарынан ұстап жымыйамыз. Оң жақтағы көршімізді құшақтап, сол жақтағы көршімізді құшағымызға қысып құшақтайық.

**Қортынды:** Күнде таң ертең айнаға қарап 1-2 минут жымыйсаңыз, күні бойы көңіл күйіңіз көтеріңкі болып жүреді. Бұның себебі ғалымдарымыздың зерттеуі бойынша, біз жымиғанда мұрнымыздың тұсында үш бұрыш пайда болады. Бұл үш бұрыш **эндорфин** деген күлімдеу гармонын бөледі екен. Күлімдеу жақсы көңіл күйдің міне, себебі осында болып тұр.

### **Сергіту сәті:**

**2.** Қане, барлығымыз тізбектеле тұрайық. Көзімізді жұмып, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік. Алғашқыда бәрі жақсы болып тұрды да кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасынан жәмен ғана қолмен жеңіл желдің самалындай етіп сипаймыз.

Жел күшейді – енді алдыңыздағы адамның арқасын қатты уқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды — енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

Содан кейін, аяқ астынан жай ғана жаңбыр сіркірей бастады – енді қолымызбен жаңбырдың тамшысындай жәймен ұрамыз.

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтың ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды – арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді. Енді алдымыздағы адамдармен алмасамыз. Осы жаттығуды сізге алдыңызда тұрған адам орындайды.

### **Сұрақ жауап**

**Мақсаты:** «Жақсы көңіл күй, жан шуағы» демекші сіздерге жақсы көңіл күй сыйлау үшін шардан шашу шашамын.

**Нұсқау:** Бәріміз бір-бір шардан аламыз. Кейбір шарларда сұрақтар беріледі. Сіздер сұрақты оқып тезірек жауап береміз.

### **Сұрақтар**

1. Өз бойыңыздағы жақсы көңіл күйді атаңыз?
2. Бойыңыздағы жағымсыз қасиетіңізді атаңыз?
3. Сізге біреу бойыңыздағы жаман қасиетіңізді айтса қалай қабылдайсыз?

4. Жұмыста яғни ортада өзіңізді қалай ұстайсыз?
5. Бойыңызда біз білмейтін қасиетіңізді атаңыз?
6. Өзіңізге өзіңіз сенесіз ба?
7. Мектепте сізді қандай жағдай қинайды?

### **РАХМЕТ ӨТЕ ЖАҚСЫ ЖАУАП БЕРДІҢІЗДЕР!**

Жатттығу

4. **Мақсаты:** ұстаздар арасында бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнату.

**Нұсқау:** Ортаға мен деген 25 адам шығайықшы. Олай болса шеңбер құрып тұрайық. Ойынға бәріміз белсене қатысуымыз тиіс. Біз осы жаттығуда тұрамыз, билейміз, бір аяғымызды көтеріп тұрамыз, оңға бұрыламыз, солға бұрыламыз. т.б түрлі қимылдар жасаймыз.

#### **Рефлексия:**

- **Ойын барысында қандай кедергілер болды?**
- **Осындай қиын сәттен шыға аласыздар ма?**
- **Серіктесіңіз өзін қалай ұстады?**

**Қортынды:** Бұнда стаканға су «Кемедегінің жаны бір» демекші, бәріміз бір терінің пұшпағын илеп отырандықтан. Ойын барысында қандай кедергілер болсын суды шайқап төкпеуіміз керек. Міне көрдіңіздер ма? Бұл кісілер мақсатқа бірінші жететін кісілер себебі ештеңкеден қорықпайды. Әрине сіздерде жетесіздер бұл кісілер алға қойған мақсатарына бірінші жететін кісілер.

Стакандағы толтырылған су біздің ішіміздегі агрециямыз яғни ішкі күйзеліс кейде төгілген су сияқты бір-бірімізді түсінбей жататын кездеріміз болады.

Осындай қамшының сабындай қысқа ғұмырда, барлығымыз бір бірімізді түсініп бірлесе жұмыс жасасақ, алынбайтын қамал жоқ дегім келеді құрметті әріптестер!

#### **Сыйқырлы сандық!**

-

6. **Мақсаты:** Бір-бірін бағалау, жылы лебіздерін біліру.

**Нұсқау:** Кәзір мен сіздерге сыйқырлы сандықты ұсынамын. Ішінде сөздер жазылған қағаздар бар, бәріміз бір-бірден аламыз. Ішіндегі сөзді ашып оқыймыз, өзіңіз осы сөзге лайықты деп тапқан адамға сыйлаймыз.

Қайсыңыз көп жинадыңыз?

Әрине барлығыңызда алған боларсыздар. Олай болса ортамызда жақсы жандардың бар екендігіне өзімізді бақытты деп сезінейік.

**Қортынды:** Жақсы көңіл күй жан азығы демекші жандарыңыз таза, көңіл күйлеріңіз көтеріңкі болсын құрметті әріптестер! Сыйлықтарыңыз құтты болсын! Шаршаған күйзелістеріңізден сергіп қайттыңыздар деп ойлаймын.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.