

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## Мұғалімдерге арналған психологиялық тренингтер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.05.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/121544/>

**Мақсаты:** мұғалімдер арасында қарым - қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл - күйден арылу, күш - қуат жинау, өзін - өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.

Сабақтың жоспары:

1. «Амандасу» жаттығуы
2. «Дауыс ырғағы» жаттығуы
3. «Мектеп директоры» жаттығуы.
4. « Әнмен бой сергіту» жаттығуы.
5. «Бәрібір де сен жақсысың, өйткені...» жаттығуы.
6. «Аң және жәндік» жаттығуы
7. «Кездескенше» жаттығуы.

**«Амандасу» жаттығуы**

Психолог: Құрметті ұстаздар біз сіздермен Бумба - Юмба тайпасына қоршауға түсіп қалдық. Ол тайпаның дәстүрі бойынша былай амандасу керек. Қазір біз екі топқа бөлінеміз. 1 - топ 2 - топқа барып бір - біріңізді мұрындарыңызбен үйкелейсіздер. Ал екінші топ бірінші топқа барып бір - біріңізбен арқаларыңызды түйістіріп үйкелейсіздер.

**«Дауыс ырғағы» жаттығуы**

**Мақсаты:** мұғалімдердің әрқайсысының мүмкіндіктерін арттыру.

Топтың әр мүшесіне оқушыға бағытталған қандай да бір сөйлем айту ұсынылады. Мысалы: «Жарайсың, сенің қолыңнан бәрі келеді» осы айтылған сөйлемді айтушы әр түрлі дауыс ырғағымен, бет әлпетін сан рет өзгертіп, кемінде 5 рет айтуы қажет.

**«Мектеп директоры» жаттығуы.**

**Мақсаты:** Мектеп директорымен қарым-қатынас жасаудың эффективті амалдарын

дамыту.

Бұл жерде мұғалімнің мектеп директорымен қарым-қатынас жасаудағы жағдайларын қарастырамыз. Мұғалім мектеп директорынан жыл ортасында ден саулығына байланысты демалыс беруін өтінуі немесе қатысушылар практикасында кездескен басқа да жағдайларды ойнауға болады.

Әрбір қатысушы өз практикасында кездестірген осыған ұқсас жағдайларды есіне түсіріп, осындай жағдайда өздерін қалай ұстау керектігін ойланса болады. Психолог әрбір мұғалім біреуден көмек сұрау керек болса қалай әрекет ету керектігі жөнінде өз пікірін белсенді айтып топқа қосылып отыруына жағдай жасауы қажет. Топ жайында оптималды формаларды жасап шығарады, психолог тек өзіне көмек көрсетуге жағдай жасап отыруы қажет.әріптесінен көмек сұрау қажет болған жағдайда қалай әрекет ету керектігі

#### **« Әнмен бой сергіту» жаттығуы.**

Жүргізуші танымал 3-4 ән аты жазылған қағаз таратады. (Әр әнге сондай қағаз саны тең келеді) Қатысушылар өзіне тиген ән әуенін жүріп ыңылдап салады. Ойынның міндеті өзі сияқты ән әуенін салып тұрған адамды іздеп тауып, қосылуы түптеп келгенде осындай үш не төрт топ құралады. Мысалы: Азамат бригаданың әуенін салып тұрса Хадиша өз әуенін естіп Азаматпен бір топты құрайды.

**«Бәрібір де сен жақсысың, өйткені...» жаттығуы.** Екі топқа бөлініп, бірінші топ «Оқушы мені жақсы көрмейді, себебі...» — деп әңгіме бастайды. Екіншісі тыңдап болып «Бәрібір де сен жақсысың, өйткені...» — деп жалғастырады.

Талдау: Сіз серіктесіңіздің әңгімесіне түгелдей лайықты жауап әрекет жасай алдыңыз ба? Жауап әрекет жасау қиын болған жоқ па, болса не нәрсеге байланысты еді? Қолдау тапқан кезіңізде қандай сезімде болдыңыз?

#### **«Аң және жәндік» жаттығуы**

Әр қатарға өздеріңе ұнайтын аңдар мен жәндіктердің аттарын жазасыңдар. Саны алтау. Осыдан кейін әркім менің оқыған сөйлемімді тыңдайды, оқылған сөйлем арасында үзілісте өзі жазған сөздерді рет - ретімен оқып отырады, яғни өзінің кім екендігін анықтау.

**1**

**1**

**2**

**2**

**3**

**3**

**4**

**4**

5

5

6

6

Жазған аң, жәндіктерге қарап адамның өзіне мінездеме беруге болады.

1. Мені жұрт——деп ойлайды
2. Мені ——деп ойласа екен деп ойлайсыз
3. Дәл өзіңіз.....
  4. Сізді жұмыста.....
  5. Жарыңыздың алдыңда———
  6. Негізі сіз———

### «Кездескенше» жаттығуы.

**Шарты:** Барлығымыз шеңбер болып тұрамыз.

- Менің қолымда күн таяқшасы тұр. Ол сіздерге жылу, қуаныш, табыс, бақыт, сүйіспеншілік сыйлайды. Сіздер оны бір - бірлеріңізге беріп, тренингтен алған әсерлеріңіз туралы пікір білдіріп, осымен бірге әріптестеріңіздің атына тілегіңізді айтыңыз.

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

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