

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

**"Жас келсе іске сәт!" тренинг жаттығу**ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.02.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/48280/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

«Жас келсе іске сәт!»

Құрметті әріптестер, әуелі орындарыңыздан тұруларыңызды сұраймын. Енді денелеріңізді еркін бос ұстап, тұла бойларыңызды бос тастап, миларыңызды тынықтырып терең демалып, ішкі дүниедегі жағымсыз нәрселерді сыртқа шығарып тастаңыздар!

Мен сіздерге бірнеше сөз айтамын, соны қайталаңыздар!

Әлемдегі барлық адамдарға жақсылық тілеймін!

Әлемде мені бәрі жақсы көреді!

Мен бақытты адаммын!

Менің денсаулығым мықты!

Мен білімді ұстазбын!

Мен жаңашыл адаммын!

Мен өз қызметімде жақсы нәтижеге жете аламын!

Рахмет, орындарыңызға жайғасып отырыңыздар!

Медиатация.

Ал, енді көздеріңізді жұмыңыздар, көз алдарыңызға елестетіңіздер!

Әсем бір шебер бағбанның баптап өсірген алма бағында қыдырып жүрсіздер. Осы сәтте әркім өзінің ең бақытты шақтарын елестетіңіздер. Жүрек түбіндегі арман мақсаттарыңызды қиялдаңыздар. Мен алдағы мақсатыма жетемін, менде бәрі жақсы болады, менің өзіме деген сенімділігім мол, мен үшін оқушыларымның жетістігі мол болады. Мен өз қызметімде жақсы көрсеткіштерге жете аламын!

Оң жақтарыңызға қарасаңыздар қып-қызыл алманы көресіздер. Ал, сол жақтарыңызға қарасаңыздар сары, жасыл алмалар тұр.

Па, шіркін қайран алмалардың иісін-ай, танауларыңызды керіп, демдеріңізді ашып, рахат бір дүние ішінде жүрсіздер, терең демалыңыздар!

Алманы бір-бірден үзіп жей бастадыңыз сондай дәмді, бір уақытта есіңізге шәкірттеріңіз

түсті, оларда сізден тәтті де дәмді нәрселер күтіп отыр.

Бір уақытта сіз дорбаңызды алып алмаларды жинай бастадыңыз, дорбаңыз толды, ауыр жүк, тастап кетсем бе деп бір ойландыңыз, сол кезде көздері жаутаңдап сізді күтіп отырған шәкірттеріңіз есіңізге түсті.

Сіз арқаланып ауылға да жеттіңіз, алдыңыздан жүгіріп шәкіттеріңіз шықты барлығына қуанып алмаларды үлестіріп жатырсыз, балаларда, ата-аналары да сізге тән риза.

Мен не айтқым келді?

Бүгінгі уақыт, қоғам мектептегі басты тұлға мұғалімге жаңаша талап қойып отыр. Қазіргі уақыттағы мұғалімнің біліктілік деңгейі де, ішкі жан дүниесі де жетілген, жан-жақты болуы керек, өйткені қазіргі күні ХХІ ғасыр ұрпағынан үлкен үміт күтілуде. Біз алдарымыздағы отырған оқушыларды рухани жан-дүниесі бай, білімді, тәрбиелі, жан-жақты дамыған жеке тұлға ретінде қалыптастыруымыз керек. Бізден кейінгі ұрпақты біліммен сусындату, өз алған білімдерін сыныптан тыс жерде, кез келген жағдайда қолдана білетіндей дәрежеге жеткізуіміз керек.

Осы жерде мектептерде әлемдік жоғары деңгейге қол жеткізген анағұрлым танымал білім беру әдістемелері жетерлік Бұл оқытудағы күтілетін нәтижелер оқушылардың қалай оқу керектігін үйреніп, соның нәтижесінде еркін, өзіндік дәлел-уәждерін нанымды жеткізе білетін, ынталы, сенімді, сыни пікір-көзқарастары жүйелі дамыған, қазақ, орыс, ағылшын тілдерін өз деңгейінде меңгеруімен қатар, сандық технологияларда құзырлылық танытатын оқушы ретінде қалыптастыруын қамтиды. Әрине, осындай тұлғаны қалыптастыру мұғалімге үлкен жауапкершілік жүктейді

Тренингтер:

1. Салфетка/ қуыршақ/ жасау
2. Маска терапия
3. Арыстан, ит, түлкі, мысық

Сіз қандай ұстазсыз?

сауалнама

Мақсаты: Әлеуметтік психологиялық орта деңгейін анықтау.

Нәтижесі:

сұрақ Мұғалімдік қызметке қалай келдіңіз?

- А. жүрек қалауымен —
- Ә. кездейсоқ —
- Б. лажым жоқтығынан —
- В. жауап жақ —

сұрақ Сіз үшін мұғалімнің жұмысы?

- А. керемет жұмыс —
- Ә. күнкөріс үшін —

Б. бас қатыру —

3- сұрақ Оқушылардың сіздің білімізге көзқарасы?

- А. өте сауатты деп есептейді -  
Ә. қанағаттанарлық -  
Б. жұмысы жоқ -
- 4- сұрақ Сіздің сабақ өткізу тәсіліңіз қандай?  
А. қызықты материалдарды жиі қолданамын -  
Ә. сирек қолданамын -  
Б. оқулықпен шектелемін -
- 5-сұрақ Оқушылар арасында жарыс болатын болса?  
А. міндетті түрде менен көмек сұрайды -  
Ә. кейде -  
Б. маңыма мүлде жоламайды -
- 6- сұрақ Сіздің қатеңізді озат оқушы тапты;  
А. қатемді мойындап кешірім сұраймын -  
Ә. үндемей құтыламын -  
Б. өзімдікі дұрыс деп жеңістік бермеймін -  
В. жауап жоқ -
- 7- сұрақ Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыруда;  
А. жиі жарыстар ұйымдастырамын -  
Ә. басшылар ескерткенде ғана -  
Б. бас ауыртқым келмейді -
- 8- сұрақ Оқушыға қол жұмсайсыз ба?  
А. мүлде қол жұмсамаймын -  
Ә. анда-санда -  
Б. «Аюға намаз үйреткен таяқ» деп есептеймін
- 9- сұрақ Мұғалім болғаныңызға;  
А. ризамын -  
Ә. бәрібір -  
Б. өкінемін -
- 10- сұрақ Ұжым арасында беделіңіз;  
А. өте жоғары -  
Ә. жақсы -  
Б. орташа -
- 11- сұрақ Әкімшілікпен қарым -қатынасыңыз;  
А. өте жоғары -  
Ә. жақсы -  
Б. орташа —

#### Агрессияны бағалау тесті

Мақсаты: бұл тест көмегімен агрессияны және агрессивті мінез көрсету деңгейін анықтау және тұлға аралық қатынастағы адамның сыпайылық көрсетуге қабілеті, «қоян мен

қасқыр» қатынасының орын алатындығын бағалау.

Тапсырмалар:

Кикілжің жағдайдан кейін келіспеушілікке келген адаммен татуласу жолдарын іздейсіз бе?

А) Барлық уақытта.

Б) Кей кезде.

В) Еш уақытта.

Шытырман жағдайда өзіңізді қалай ұстайсыз?

А) Іштен тынасыз

Б) Сабырлық сақтайсыз

В) Өзіңізді ұстай алмай қаласыз

3. Сізді жолдастарыңыз қандай адам деп есептейді?

А) Өзін жоғары бағалайтын және өзгелерді көре алмайтын

Б) Жылы шырайлы.

В) Байсалды және ақ тілекті.

4. Жауапкершілігі мол жұмысты тапсырғанда:

А) Кішкене қауіптенесіз.

Б) Ешқандай тайсалмай қабылдайсыз.

В) Өзіңіздің тыныштығыңызды ойлап, бас тартасыз.

5. Сіздің қағаздарыңызды рұқсатсыз біреу алып қойса:

А) Оның «жанын аласыз», ұрысса жөнелесіз

Б) Қайтарып беруді талап етесіз.

В) Тағы бір нәрсе керек пе екен деп сұрайсыз.

6. Егер сіздің кішкентай ініңіз немесе сіңліңіз ( қарындасыңыз) мектептен кеш оралса, оны қалай қарсы аласыз?

А) Сен не істеп, қайда жүрдің?

Б) Кешке дейін не бітірдің?

В) Мен уайымдай бастадым.

7. Автокөлікке мінгенде өзіңізді қалай ұстайсыз?

А) Басқа машиналардан неге озып кетпей, баяу келеміз?

Б) Қалай жүргенінде жұмысыңыз болмайды.

В) Басқалардан озып кетуді талап етесіз.

8. Өмірге көзқарасыңызды қандай деп есептейсіз?

А) Тепе – теңдікте.

Б) Жеңілтектікпен.

В) Қаталдықпен.

9. Ойлағаныңыз болмай қалғанда не істейсіз?

А) Оған өзгелер кінәлі.

Б) Көнесіз.

В) Осы жағдайдан кейін абайлап жүресіз.

10. Қазіргі жастарды опасыз болып кеткен деп көрсететін сын мақалаларға қалай қарайсыз?

- А) Жастардың ондай орындарға баруына тиым салу керек.
- Б) Мәдени орындарды көбейтіп, жастардың бос уақыттарын көңілді өткізуіне жағдай жасау керек.
- В) Неге олардың барлығын құртпайды екен.

11. Қорқынышты фильмдерге көзқарасыңыз:

- А) Қорқасыз.
- Б) Зерігесіз.
- В) Ләззаттанасыз.

12. Ресторанда Сізге қызмет көрсеткеніне көңіліңіз толмаса:

- А) Дау – дамайдан қашып, үндемейсіз.
- Б) Официантты шақырып алып оған ескерту жасайсыз.
- В) Ресторан не кафенің иесіне барып шағым жасайсыз.

13. Сіз өзіңізді қандай адам деп есептейсіз?

- А) Орташа.
- Б) Мен- Мен
- В) Барлық жерде жол табатын.

14. Егер сізді бір бала қағып кетіп, кешірім сұрай бастаса:

- А) Мен өзім де кінәлімін.
- Б) Қоя бер, онда тұрған ешнәрсе жоқ.
- В) Алдыға қарап жүрмейсін бе?

15. Егер сіз дүниеге жануар болып тууыңызға мүмкіндік болса, олардың ішінен қайсысы болғаныңызды ұнатар едіңіз?

- А) Жолбарыс немесе леопард.
- Б) Үй мысығы
- В) Аю.

А) жауапқа – 1 балл, Б) жауапқа – 2 балл, В) жауапқа – 3 балл

15-35 балл жинағандардың агрессиясы бір қалыпты, өзін қорғауға жетерлік деңгейде, өмірде табысты болуға өзіне сенімділігі мен қабілетінің көрсеткіштері жеткілікті деңгейде.

36 және одан жоғары балл жинағандардың агрессивтілігі нормадан артық, көбінесе ұстамсыздық пен өзгелерге, ешқандай себепсіз, ерекше қаталдық көрсетеді. Өзінің алдына қойған мақсатына жету үшін қажетті әдіс – тәсілдерді өзі анықтайды. Отбасындағылар мен басқа қоршағандарға оның тигізетін әсерінің оң – терісімен есептеспейді. Сондықтан басқалар онша ұнатпайтынына өзі де таңырқамайды, ал егер реті келсе, сол үшін оларды жазалайды.

Жолбарыс – біреуге тісін батырғысы келетін, біреулерден қорлық көріп жүрген адам, сөзі өтпей жүрген адам.

Үй мысығы – жайбасар, ештеңемен жұмысы жоқ, пырылдап үйде ұйықтап жатқанды

ұнатады, ұйқысы қанбай жүрген адам

Аю – біреулерге қорбаңдап күш көрсеткіңіз келеді, бірақ ол ішкі жан дүниеніңізбен ұштаспайды.

Әр күнім қуанышқа толы болсын десеңіз....

1. Өз пікіріңізді ашық айтудан және бойыңызды билеген көңіл — күйді білдіруден ұялмаңыз.

2. Өз мүмкіндіктеріңіздің шегін түсіне біліңіз.

Кейбір адамдардың қалқан безі жиі ауырады. Бұл адамдар белсенді, ерік жігерге толы болады, қай нәрседі болсын кемеліне, жеңіске жетуге ұмтылады, және әркімнің басында бола беретін сәтсіздіктерді өте ауыр сезінеді. Өз мүмкіндіктеріңізге сай жұмыс істеңіз, еңбектеріңізге қуана біліңіз, сонда эндокриндік жүйеңізге сызат түспейді.

3. Барлық адамдар үшін жақсы көрінуге тырыспаңыз.

Қоршаған адамдардың пікіріне қаншалықты тәуелді болсаңыз және өзіңізге сеніміңіз қаншалықты аз болса, психологиялық тұрғыда соншалықты осалсыз. Басқалардан қолдау күтпеңіз, сонда денсаулығыңыз да тәп- тәуір болмақ.

4. Жақсы ойлар ойлаңыз

Өзіңізде жоқ нәрсені емес, сізде бар нәрселер туралы ойлаңыз. Жоғалған заттарыңыз немесе босқа кеткен уақытыңыз үшін қапаланбаңыз. Осындай адамдар ертерек ауырады.

5. Жиі күліңіз. Адам ағзасында бәрі өзара байланысты болады — аздап жымисаңыз болды, миға «өмір тамаша» деген рефлексстік дабыл түседі. Жүйке жүйесі бұны ішкі органдарға, атап айтқанда қалқан безіне жеткізеді.

6. Қалауыңызша жылаңыз.

Ғалымдар мынаны анықтады: көз жасы аурудың алдын алудың және сырқаттың шипасы. Көз жасыңыз мүлдем шықпай ма? Онда бойыңызға жиналған эмоциялық жүк түскенше барынша қатаң айғайлаңыз. Ер адамның гүрілдеп дауыс көтеруі қорқытудың амалы емес, бар болғаны әйелдің жылағаны секілді психологиялық жеңілдену әдісі.

7. Таңертең ертерек тұрыңыз.

Уақыттың тығыздығынан жұмысқа асығыс жиналып, күйгелектену денсаулыққа нұқсан келтіреді. Сағатыңыздың тілдерін 10-15 минут алға қойып қойсаңыз болды, күні бойы жай — күйіңіз де жақсы болады.

8. Оңаша қалуға ұмтылыңыз.

Күніне ең болмағанда жарты сағат жалғыз қалуға тырысыңыз. Ірі қала тұрғындарының, әсіресе шағын пәтерлерде тұратындардың басты мәселесі үйде адамның жеке өз орнының болмауы, сапырлаған кісінің көптігі. Алайда аса қажет болса, жеке қалатын жерді табуға болады: тыныш көшелермен серуендеңіз, үйдегілер ұйқыға кеткенде асханада отырып шай ішіңіз; ваннаға түсіңіз. Сонда қалқан безіңіз тыныш, бақытты сәттер үшін сізге риза болады.

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

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