

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Жарқын болашақ иесі бүгінгі жас маман

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.03.2018СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/25934/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сұмағұлова Мәдина

Мақсаты: Ұстаздар арасындағы қарым-қатынасты нығайту және өзін-өзі танып әрдайым көңіл-күйде жүруге баулу.

Әдіс-тәсілдері: әңгімелесу, ойын, интерактивті әдіс

Қатысушылар : жас ұстаздар

I. Шаттық шеңбері

Дөңгелене тұрайық

Керегені құрайық,

Шаңырақ болып киіліп.

Достық үйін құрайық

Енді осы шеңбер бойымен тұып бүгінгі күнімізге саттілік ттілеу мақсатында аялы алақанымызбен бір бірімізге тілек білдірсек.

1. Шарлардан калаған түсіңізді таңдаңыздар (қызыл, жасыл, сары)

III. “Түрлі түсті шарлар» — аяқталмаған сөйлемдер

Қаңтар айының ішінде егерде сізді қуантқан нәрселер көбірек болса жасыл шардың астына парақшаға «Жұмыста соңғы кезде мені қуантқан»... деген сөйлемді аяқтап жазу керек, ал егерде ренжіген сәттеріміз басым болса , « Жұмыста соңғы кезде мені ренжіткен...» деген сөйлемді аяқтап, парақшаға жазып қызыл шардың астына жапсырыңыздар.

IV«Сағат тілі» сағат тілімен тренингке қатысушылардың аттарын әр цифрға жазасыздар, жазып болған соң біз айтқан тапсырманы орындайсыздар.

- 1.-қолын қысыңыз
- 2-күлімсіреңіз
- 3-тілек айтыңыздар
- 4- қол бұлғаңыз
- 5-арқасын қақ
- 6-биге шақыр
- 7-көзіңізді қысыңыз
- 8- комплимент айтыңыз
- 9- қол ұстасып 3 рет секіріңіз
- 10- шашынан сипа
- 11- арқа түйістір
- 12- құлағынан тарт

1. **Қызыл шар** таңдаған кісілер ортаға шығып, орындықтарға жайғасыңыздар, енді сіздер мына құралдармен гул жасасаңыздар. 7-10 минут беріледі.

Сары түс таңдарғандар- би терапиясы

Жасыл түс таңдағандар- жылқы суретін аяқтасаңыздар/ «Сіз» қандай жұмысшысыз? Суретте жылқының силуэті бейнеленген. Сіздің міндетіңіз-осы картинаны аяқтау, оның сырт келбетін бейнелеу арқылы және оның жанына қажет фонды салу. Атқа жағымды жағдай жасаңыз. Бұл тестте жылқы –бұл өзіңізсіз. Бұл түсінікті де, өйткені көп жұмыс істейтін адамдарды, жұмысшы жылқылар деп атайды. Сіздің жылқының сырт келбетін қалай бейнелегеніңізден, сіздің қандай жұмысшы екеніңізді көруге болады.

-Егер сіз жылқының сырт келбетіне басты назар аударсаңыз (тұяғын, жалын және құйрығын салсаңыз), онда сіз еңбектене білесіз, бірақ жұмысты бір арнада істемейсіз. Енді сіз жылқының бет әлпетіне басты назар аударсаңыз (көзін, тұмсығын, аузын, кекілін т.б салсаңыз) онда сіз жұмысқа романтикалық қатынасыңыз басым, сізде иллюзиялар мен үміттер толы. Сіз бұрын еш жерде жұмыс істемеген өте жас маман болуыңыз да ықтимал. Егер сіздің жасыңыз үлкен болса, онда шаттану, қуану сізге тән.

-Егер сіз жылқының әрбір қылын салсаңыз, ұсақ-түйек нәрсеге көп уақыт жұмсасаңыз, бұл сіздің тер төгуді қажет ететін еңбектерді атқаруды ұнататындығыңызды білдіреді. Барлық нәрсені дер кезінде орындайсыз. өзіңізге және басқаларға сын көзбен қарайсыз. Сізге кез келген жұмысты сеніп тапсыруға болады, сіз бастаған жұмысыңызды соңына

дейін жеткізетін өте еңбекқор адамсыз. Бірақ та сізбен бірге жұмыс істеу қиын, өзіңіздің бірбеткейлігіңізбен адамды шаршатасыз!

-Егер сіз жылқыны шөпке немесе алаңға қойсаңыз, бұл жақсы жағдай жасалынған жерде жұмыс істегіңіз келетіндігіңіздің белгісі, сіз тұйықтарды, шектеу қоятын жұмыстарды ұнатпайсыз. Тәуекел болғанды қалайсыз.

-Егер жылқыға жүген салсаңыз немесе қамыт кигізсеңіз, онда сізге қысыммен жұмыс істеген ұнайды.

VI Қозғалыстағы суреттер

Қолдарыңызға дәптер мен қаламсаптарын алып, шеңберлене тұрасыздар, сол жаққа бұрылып, аудитория ішінде шеңберді бұзбай жүресіздер. Олар алдында тұрғанның арқасына дәптерін қойып, арттағы адамның суретін салуға тырысуы керек. Бұл жерде келесідей ережелерді сақтаған орынды:

— Тоқтауға болмайды!

— Шеңбер жүруін тоқтатқанша суретті сала беру керек.

— Суретке ренжуге болмайды!

Ұстаздар сурет салған парақтарға өз қолдарын қойып, суреті салынғандарға тарту етеді.

IV.Әуенді терапия

Мақсаты: Мұғалімнің кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл – күйін көтеру.

Көрнекілігі: Музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат бейнеленген суреттер.

Уақыты: 7-10 минут

Ұйымдастыру кезеңі:

а) Мұғалімді жайлы отырғызып, еркін ыңғайлы сезінуін қадағалау.

ә) Табиғат көріністерін мұқият қарауын өтіну.

б) Әуенді қосар алдында мұғалім көзін жұмуы тиіс.

Кіріспе:

— Көз алдыңызға жаңа көрген табиғат көріністерін елестетіңіз.

-Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

— Ал, бастаймыз. (музыка қосылады)

— Соқпақ жолмен жүріп келесіз ...

— Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз ...

— Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді ...

— Алма бағы ...

— Қып – қызыл алмалар қол созым жерде ...

— Сіз үзіп алып жей бастадыңыз ...

- Дәмі керемет ...
 - Жеген сайын жегіңіз келеді ...
 - Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз ...
 - Күн кешкірді ... Қайту керек ... Бақтан шығып жолға түстіңіз ... Иығыңызда дорба.
 - Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. «Тастап кетсем бе екен?» деген ой келді ...
 - Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз ...
 - Міне, қалашыққа да жеттіңіз ... Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты ...
 - Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз ...
 - Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма?
- Сізге балалар да, олардың ата - аналары да дән риза ...
- Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді! Музыка тоқтатылып, мұғалімдер көзін ашады. Өз әсерлерін бөліседі.

VII .Жақсы сабақ дайындау рецептісі.

Сұрақ: Қандай рецептің түрлерін білесіздер ? / сұрақ-жауап /

Әрбір сабағыңызға:

- * 12 порция ақылдылық
- *11 порция шыдамдылық
- *10 порция батылдық
- *9 порция жұмысқа қабілеттілік
- *8 порция оптимизм
- *7 порция өз ісіңе берілушілік
- *6 порция ойлануды
- *5 порция мейірімділік
- *4 порция демалыс пен денсаулық туралы ойды
- *3 порция юмор
- *2 порция такт
- *1 порция әр балаңызға үміт қосыңыз.

Өз сабағыңыздың дәмді және тәтті болу үшін бір қасық жақсы көңіл-күй, бір шымшым шыдамдылық, дәміне қарай ойындар қосыңыз және бетіне жақсы мейірімді әзіл себіңіз өз тағамыңызды жайдарлы күлкіңізбен қуаныштың белгісімен әрлеңіз. Осы рецептіні үнемі пайдалануға кеңес беремін.

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

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