**Динара Токтамысовна Каримова,**

Ақсу қаласының №2 бөбектер бақшасының

педагог- психологы

**СЕНІМДІЛІК**

**(Психологиялық тренинг)**

**Мақсаты:**1.Педагогикалық ұжымның бірігуіне, коммуникативтік дағдыларын дамытуға, эмоционалдық тұрақтылықты, өз-өзіне сенімділікті, бір-біріне деген мейірімді қарым-қатынасты орнатуға бағытталған.

**Тренинг міндеттері:**

- жағымды психологиялық климат қалыптастыру;

- өзара қатысушылардың арасындағы ұқсастықтарын табу және олардың жақсарту;

- командада жұмыс істеу дағдысын дамыту;

- әрбір қатысушының өз рөлін сезіну;

- педагогтардың коммуникативтік дағдыларын арттыру;

- жақсылыққа, табысқа, сәттілікке және бақытқа көңіл-күйлерін арттыру.

**Пайдаланылатың құрал-жабдықтар:** А4 қағаздар, түрлі-түсті қарындаштар, фломастерлер, релаксация үшін баяу әуен, суы бар құмыра, тәрелке, қаламсаптар.

**Тренинг барысы:**

1. **«Сәлемдесу» жаттығуы.**

**Жаттығудың мақсаты:** күлімсіреу хабар беру құралы ретінде мақсатын анықтау.

**Тапсырма:** күлімсіреу арқылы серіктесіңізбен сәлемдесіңіз.

**Нұсқау:** бүгін «Сәлеметсіз бе» сөзінің орнына бір-бірлеріңізге күлімсіреу арқылы амандасасыз. Сіздерге күлімсіреудің әр-түрлі нұсқаларын таңдау құқығы беріледі: шынайы, шынайы емес, жайдары, ақкөңіл, жаратпаулы, асқақты , табалағыш, кекті, мысқыл.

**Жаттығуды талдау:**

1. Қандай белгілері бойынша Сіз күлімсіреудің шынайы немесе шынайы емес екендігін білдіңіз?
2. Сәлемдесудің орнына сізге күлкі сыйлағаны үшін сіз қандай сезімде болдыңыз?
3. Қарым-қатынас орнату үшін қаншалықты жиі күлімсіреуді

қолданасыз?

**Педагог-психолог:**

* Құрметті әріптестер! Бүгін Сіздермен ұжымдағы психологиялық ахуал

жөнінде, сондай-ақ ұжымның бірлігінің маңыздылығы туралы сөйлесеміз.

Психологиялық ахуал – бұл еңбек ұжымының арасындағы тұлғааралық қарым-қатынас. Мысалы бұл бір табиғи климатта өсімдіктер өссе, ал басқада өспеуі мүмкүн. Осыны психологиялық ахуал жөнінде де айтуға болады: бір жағдайларда, яғни бір ұжымда адамдар өздерін ыңғайсыз сезінсе, олардың тұлғалық өсуі баяу, онда аз уақыт өткізіп, ұжымнан кетуге ұмтылады, ал басқаларда ұжымда оңтайлы жұмыс істейді, оның мүшелері өз әлеуетін (потенциал) толық іске асыруға барынша мүмкіндік салады.

Психологиялық ахуалдың құрылысы, ұжымның бірізділігі бұл әкімшіліктің ғана емес, басты жұмысы, сонымен қатар әр-бір ұжым мүшесінің жұмысы. Ахуалды қолайлы тек егер де ұжымдағы атмосфера сенімділікке, мейірімділікке толы болса, және де бір-біріне деген қамқорлық болса.

Егер де ұжым мүшелері жұмысқа дайын болса, шығармашылықтарын танытып, жоғары сапаларға жетеді. Сонымен қоса бақылаусыз жұмыс жасап, өз жасаған ісі үшін жауапкершілікті мойнына алады. Егер ұжымда әрбір адам қорғалған болса, мекемеде барлық болып жатқан іс-шараларға кішкентей немесе үлкен болсын өз көмегін көресетеді.

**2. «Менің көңіл - күйім» жаттығуы.**

**Жаттығудың мақсаты:** көңіл - күйін көрсету

Тапсырма: Дәл сол сәттегі көңіл-күйдің суретін салу.

Нұсқаулы: А4 қағазға өзіңіздің көңіл-күйлеріңізді бейнелеу.

Біздің көңіл-күйлеріміздің көрмесін ұйымдастырайық. Тек жақсы көңіл-күйлерімізді көршілерімізге сыйға тартайық. Сыйлықты сыйлағанда осындай сөздермен айтып: «Мен саған менің жақсы көңіл-күйімді сыйлаймын», ал сосын Сіз әдетте жақындарыңызға немесе сүйікті адамдарына жолдайтын өзіңіздің жылы сөзіңізді қосыңыз.

**Жаттығуды талдау:**

1. Сізге осы жаттығуда не ұнады?
2. "Көңіл-күйді" сурет ретінде сыйға алған және сыйға тартқанда Сізде қандай эмоциялар болды?

**3. Слайд «Сөйлесуде кикілжіңнен аулақ болуға қалай үйренуге болады?»**

**4.«Су құыйлған тәрелке» жаттығуы**

**Жаттығудың мақсаты:** топта өзара түсіністікті дамыту.

Тапсырма: Қатысушылар тобы үнсіз және жабық көздерімен шеңбер бойымен су құйылған табақты бір-бірлеріне береді.

Тәрелкелерді бір-бірлеріне беру кезінде нәтижесінде коммуникация тәсілдері дамиды.

**Жаттығуды талдау:**

1.Сіздің ойыңызша нені істей алмадыңыз?

2. Оны қалай түзетуге болады, не істеу қажет?

3. Осы жаттығуды орындағанда қандай эмоциялар болды?

**5.** «**Сенімділік» жаттығуы**

**Ойынның мақсаты:** топ мүшелерінің жақындасуы, олардың арасындағы сенімділік қарым-қатынасты орнату.

Жаттығудың психологиялық мағынасы: топ мүшелерінің коммуникативтік дағдыларын, бірлікті, сенімділікті дамыту.

Бұл жаттығу сенімділік деген не екендігін түсінуге керемет мүмкіндік береді.

Тапсырма: Арқаңызбен серіктестерге қарап тұрып, олардың қолына құлау керек. Бұл ойын әрбір топ мүшесімен кезек бойынша жүргізіледі.

**Жаттығуды талдау:**

1. Құлау немесе ұстау оңай жасауға болды ма?

2. Бұл жаттығуды орындағанда қандай сезімде болдыңыз?

3. Шынайы өмірде бастан кешкен жағдайларда осындай сезімдер болды ма?

Осы тапсырманы орындағанда не көмектесті немесе керісінше не кедергі жасады қатысушылар ол туралы әңгімелейді. Құлап бара жатқан және ұстап тұрған қатысушылар қандай сезімде болды.

**6. «Мен не үйрендім» жаттығуы**

**Мақсат:** рефлексия

Тапсырма: сөйлемді аяқтау

- Мен үйрендім….

- Мен білдім,….

- Мені таң қалдырғаны, бұл…..

- Маған ұнағаны,………

- Менің қатты көңілімді қалдырғаны, бұл….

**7. Аяқтау. Шеңбер бойынша талқылау:**

- бүгін не үйрендім…

- өз жұмысымда нені қолданамын...

Белсене қатысқан үшін барлықтарыңызға рақмет!!!

