

№37 Рақымжан Қошқарбаев атындағы жалпы орта мектебі
Педагог Психолог С.Тұрлыбаев

Өткізілген күні: 24.11.2023жыл

Сабақ тақырыбы: Ұстаздарға арналған тренинг;
Педагогтардың кәсіби жануы;

Жаттығулар: Қарындаштар жаттығуы;
Амандасу жаттығуы;
Шапалақ жаттығуы;
Менің есімімді ата жаттығуы;

Дайындаған:  С.Тұрлыбаев.

Психологиялық тренинг құрылымы:

1. Амандасу
2. «Дене мүшелер биі»
3. Сергіту- жаттығуы «Қарындаштар»
4. «Сенім шырағы» жаттығуы
5. Есімдер аллитирациясы
6. «Педагогтардың кәсіби жануы» мини-лекция
7. « Айтуға оңай» жаттығуы
8. «Кәсіби жанған педагог кейпі» сурет
9. « Лимон» жаттығуы
10. « Сарқырама» релаксациялық жаттығуы
11. Кеңес жаднамалары
12. Сергіту сәті « Қыдырып қайтайық»

I бөлім. Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келіп күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңіз қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

Таңертең үйден шығар алдында айнаға қарап шыққан адам қол көтерсін. Ал, айнаға қарап кү тұрғанымыздай, күлімдеп шыққан адам аз. Сондықтан, құрметті әріптестер қазір жүзімізге к

1. « Амандасу» жаттығуы

Қазір 5 секунд ішінде өзіңізге партнер тауып сол адамның қолын қатты қысып амандасыны:

- Оң қол оң қолмен
- Иық иықпен

Ал тезірек партнерынды ауыстырыңыз.

- Сол қол сол қолмен
- Аяқ аяқпен
- Арқа арқамен
- Бет бетпен

1. «Дене мүшелер биі»

Ұстаздарға арналған тренинг: «Педа

Енді көңіл-күйлеріңізді көтеру мақсатында құлақ қорғағыштарды киіп, қана сол дене мүшелеріңізбен билеу қажет. Ал бастайық

1. Саусақ биі
2. Қолдар биі
3. Бас биі
4. Иықтар биі
5. Ішімізбен билейміз
6. Аяқтар биі

1. « Қарындаштар» жаттығуы

Команда құру мақсатында, бір-бірлеріңізді тындау мақсатында қазір « Қарындаш» жаттығуын жасап шеңбер құрып тұрамыз. Ара қашықтығымыз 50-60 см. Енді араланызға қарындаш немесе қаламды айтқан тапсырмаларды орындайсыздар.

- Қолдарымызды көтеріміз, түсіреміз.
- Қолдарымызды алдыға созамыз, орнымызға келеміз.
- Бір қадам алдыға, екі қадам артқа, бір қадам алдыға.

1. « Сенім шырағы» жаттығуы

Қатысушылар шеңбер құрып, бір-бірлеріне тығыз жақындап тұрады. 2 командаға бөлінеді. Қолдары Ортаға бір қатысушы шығып, көзін жұмады. Басқа команда қатысушылары құлаған адамды тез ара сенім арту.

1. **Есімдер аллитирациясы.** Әр қатысушы бір адам осы жерде отырған команда мүшелерінің есім басталатын жағымды қасиеттерін айту керек. **Талдау:**

- Сіздің есіміңізді, жақсы қасиеттеріңізді айтып жатырғанда қандай сезімде болдыңыз?
- Өзіңіз қазіргі кезде қандай көңіл күйде отырсыз?

II бөлім. Мини-лекция.

Кәсіптік жану синдромы: оның іске қосатын механизм тек сыртқы жағдайлармен ғана шартталмайды. мысалы, психологиялық икемінің. Педагог, тәрбиеші кәсіптері үнемі жан-тәнін сала күш және энергия біртіндеп эмоциялық қажу және құлазу – эмоциялық жану белгісіне ұшырайды.

Психологиялық тренинг құрылымы:

«Лимон» жаттығуы

Орындыққа отырып, қолдарыңызды тізеге қойыңыздар. Оң қолыңызға ойша лимон алыңыздар. Лимон қолымызды босатамыз. Келесі сол қолмен жасаймыз.

«Шыбын» жаттығуы

Орындыққа отырамыз, көзімізді жұмыңыздар. Енді бетіңізге шыбын қайта қайта қонғаның елестетіп арқылы шыбынды ұшыру. Жарайсыздар!

Кеңес жаднамалары

Жұмыс аптасының басында стреске шалдығуға еш болмайды. Егер сондай жағдай орын алып, жұмыс стрестен арылудың 5 жолымен таныс болыңыздар.

1. Серуендеп келіңіз. Мүмкіндік болса, таза ауаға шығып, серуендеп келіңіз. Жұмыс уақытында кеңсеге қайтыңыз. Басқа қабаттағы әріптесіңізге, бұрыштағы ешкім отырмайтын бөлмелерге соғып келіп бірнеше минутқа болса да демалыңыз. Осы уақытта ойыңыз жинақталып, жұмысқа жаңа қарқын алады.
2. Кітап оқыңыз. Кітап оқу — көңілді басқа нәрсеге аударып, сәтсіздіктерді ұмытудың бірден-бір жолы. Жағдайға дәл келеді. Бастысы кітап оқу арқылы ойыңыз басқа жерге ауысып, қиындықтарыңызды терапиясынан кейін өзіңізді әлдеқайда жақсы сезінесіз.
3. Қызықты бейнебаян қараңыз. Жұмыстан 5 минутқа демалып, ғаламтордан қызықты, мүлкіміз бейнесін кейін өзімен-өзі жоғалып кетпек.
4. Шай ішіңіз. Кофе емес, шай! Кеңсеңізде емдік шөпті шай болса, тіптен жақсы. Шай қайнатқанда ароматымен де біраз демалып қаласыз.
5. Терең демалыңыз. Қиындық жайлы ойланып, уайымдап отырғанда, тынысыңыз жиілеп, ағзаңыз дұрыстауға тырысыңыз. Кеудемен емес, ішпен дем алып көріңіз. Дәрігерлердің айтуынша, басып, ағзаның жұмысын жақсартады. Ал денесі саудың көңілі де жайлы болады емес.

Тренинг сергіту сәтімен аяқталады.

Кәсіптік жану синдромы: оның іске қосатын механизм тек сыртқы жағдайлармен ғана шартталады, психологиялық икемінің болмауынан да ұйымдастырылады.

Сауалнама

1. Сіздің аты-жөніңіз? Уммерова Түлөжатар
2. Сыныбыңыз? 2^{-а}
3. Сыныбыңызда үлгерімі төмен оқушы бар ма? Жолсейит Нәзімжан, Түрлен Көркеш, Шырахан
4. Олар кімдер? Ағарту.
5. Жылдын басынан ата-аналар жиналысын неше рет өткіздіңіз? 3 рет
6. Үлгерімі төмен оқушылармен жұмыс жүргізу барысында өзіңіздің шамаңыз келмейді дейік, сіз өзіңізден лауазымы жоғары яғни директордан, оқу ісі жөніндегі орынбасарынан, әлеуметтік педагогтан немесе психологтан көмек сұрап шағымдандыңыз ба? жоқ, енді сұрабаймын
7. Сыныбыңызда сол қолмен жазатын оқушы бар ма? бар.
Азберді Кисенбаев, Шер Мухаммед.
8. Сыныппен жұмыс жасау барысында сізге кездесетін кедергілер жоқ
9. Сынып жетекші: Уммерова Түлөжатар