**«Көңілі көтеріңкі ұстаздың, еңбегі де жемісті»**
*Мақсаты:* Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.
*Тренинг құрылымы:*
1. «Амандасу» жаттығуы
2. Әдістеме «Менің мінезім»
3. «Мен-үйде» және «Мен-жұмыста» жаттығуы
4. **«Паравоз» ойыны.**

5. «Ыстық картоп» жаттығуы

6. «Май шам» жаттығуы

**Тренинг ережесі:**

* Тыныштықты сақтау;
* Уақытты тиімді пайдалану;
* Белсенділік;
* Бір-бірімізге сын айтпау;
* Шығармашылық;
* Қол шапалақтау.

*Тренинг барысы:* Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келіпсіздер! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

**1. Амандасу» жаттығуы.**

Қазақтар-қол алысады

Италияда-құшақтасады

Бразилияда йық қағады

Жапонияда –бір-біріне иіледі

Жаңа Зеландияда - мұрнымен амандасады

Македонияда –шынтақпен

Тай елінде –екі алақанын түйістіріп, бастарына қойып, содан кейін «Савани» деп айтады

.

**2. Әдістеме: «Менің мінезім»**
*Мақсаты:* Өзіне деген сенімділігін, өзін тануға деген қабілеттерін анықтау.
Әрбір қатысушы білезіктей шеңбер сызып, оны төртке бөледі.
Әр бөлікке төмендегі жануар,аң, құс аттарын жазып шығады.
Түйе, Жылқы, Сиыр, Қой, Ешкі, Ит, Мысық, Тауық, Қаз, Аққу, Қарлығаш,
Үйрек, Бұлбұл, Арыстан, Қасқыр, Түлкі, Маймыл, Қоян, Тауешкі, Тасбақа,
Жылан, Балық.
Соңында 1. Үйде, 2. Жұмыста, 3. Жолдастарының арасында, 4. Өзіндік баға деп бөлінген бөліктерге жазылған жануарлар, құстар адамның сол бөлікке қатысты мінездемелермен танысады.

*Жауабы:*
1. Түйе- шыдамды
2. Жылқы- тектілік
3. Сиыр- өкпелегіш
4. Қой- жайдарлылық
5. Ешкі- ұйымдастырушылық
6. Ит- адалдық
7. Мысық- биөрісі басым адамдар
8. Тауық- шығармашыл
9. Қаз- тазалық
10. Аққу- сезімтал
11. Қарлығаш- бауырмал
12. Үйрек- ұқыптылық
13. Бұлбұл- әнді жақсы көретін
14. Арыстан- қайратты
15. Қасқыр- жігерлі
16. Түлкі- бейімделгіш
17. Маймыл- әртістік қабілеті бар
18. Қоян- елгезек
19. Тауешкі- талғамы жоғары
20. Тасбақа- мейірімді
21. Жылан- салқынқанды
22. Балық- еркіндікті қалайды
*Талдау:* жаттығудан алған әсеріңіз? Өзіңізді теңеу қиын болды ма?

**3. «Мен – үйде» және «Мен – жұмыста» жаттығуы (10 минут)**
Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанаға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанаға «Мен жұмыста» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс -тұрыстарыңызды жазыңыздар.

*Талқылау:*
1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жасаңыз.
2. Қай бағананы толтырған оңайға соқты? Қай бағана көптеу болды?
3. Не себепті айырмашылықтар болады?
4. Бұл бағанадағы жағдайлар сәйкес келу керек пе? Неге?

**4.  «Паравоз» ойыны.**

**Мақсаты:**ұжымда бір –бірімен жағымды қатынас қалыптастыру, көңіл – күйлерін көтеру.

**Нұсқау:**Мұғалімдер бір қатарға тұрып реттік санымен 1,2ге саналады. Екі топқа бөлініп, бірінші топ қолдарын бір рет шапалақтап, оң аяқтарын екі рет жерге қағады. Ал екінші топ  қолдарын екі рет шапалақтап, оң аяқтарын бір рет жерге қағады. Осылайша ойын жалғасады, шатасқан ойыншы өз өнерін ортаға шығып көрсетеді.

**5. «Ыстық картоп» ойыны**
*Мақсаты:* Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру.
Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Алдын-ала дайындалған сұрақтар қағазға жазылып, дөңгелек пішінде умаждап, ыстық картоп дайындаймыз. Қарқынды әуен қосылады да, қатысушылар ыстық картопты жылдам бір-біріне береді. Әуен тоқтатылған кезде ыстық картоп кімнің қолында болады сол адам тез қағазды ашып, жазылған сұраққа жылдам жауап беруі тиіс. Сұрақтар:
Бүгінгі көңіл-күйің?
Сенің сүйікті тағамың?
Сенің хоббиің?
Спорттың қай түрін ұнатасың?
Қандай киім үлгісін ұнатасың?
Жылдың қай мезгілін ұнатасың? Не үшін?
Қай түсті ұнатасың?
Жылдың ең қысқа айы?
Кактус гүліне ұқсайтын жәндік?
Сүйікті әнің?
«А» дыбысынан басталатын бес затты ата?
Кері оқығанда тура мағынаны беретін адамның дене мүшесі?
Саған ұнайтын кино?
Сүйікті әншің?

**6. «Май шам» жаттығуы**. Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз.