**Тақырыбы:**

Мақсаты: Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.

Тренинг сабақ құрылымы:

1. «Ыстық картоп» жаттығуы
2. Педагогтарға арналған тест
3. Релаксациялық жаттығу «Сарқырама»

**1.«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-күйіңіз?
Сіздің сүйікті тағамыңыз?
Сіздің хоббиіңіз?
Спорттың қай түрін ұнатасыз?
Қандай киім үлгісін ұнатасыз?
Жылдың қай мезгілін ұнатасыз? Не үшін?
Қай түсті ұнатасыз?
Жылдың ең қысқа айы?
Кактус гүліне ұқсайтын жәндік?
Сүйікті әніңіз?
«А» дыбысынан басталатын бес затты атаңыз?
Кері оқығанда тура мағынаны беретін адамның дене мүшесі?
Сізге ұнайтын кино?
Сүйікті әншіңіз кім?

**2.Педагогтарға арналған тест**

Сөйлемді төмендегі шкала көмегімен бағалаңыз.

ешқашан (1 ұпай); кейде, оқта-текте (2 ұпай); жиі (3 ұпай); әрқашан (4 ұпай)

1. Болмашы нәрсеге кейде ғана шамданамын.

2. Біреуді күткенде ғана қобалжимын.

3. Ұялған уақытымда қызарып кетемін.

4. Ашуланғанда біреуді абайсыз өкпелетіп алуым мүмкін.

5. Сынды көтере алмаймын, өзімді ұстай алмаймын.

6. Егерде автобуста біреу мені итерсе, мен тура сондай жауап қайтарамын немесе дөрекі жауап қатамын.

7. Бар бос уақытымда бір іспен ғана айналысамын.

8. Кездесуге әрқашан кешігіп немесе ерте келемін.

9. Тыңдау қабілетім төмен, міндетті түрде сөзге араласып отырамын.

8. Тәбеттің жоқтығынан қиналамын.

9. Себепсіз көп қобалжимын.

10. Таңертеңгі уақытта өзімді нашар сезінемін.

12. Өзімді нашар сезініп, аз ұйықтаймын, ұзақ уақыт ұйықгай алмаймын.

13. Жеткілікті ұйықтағанның өзінде өзімді жақсы сезінбеймін.

14. Үнемі бір нәрсе дұрыс емес шығар деп қобалжимын.

15. Мойнымда ауыртпалықтар көп.

16. Үстел басынды отырғанда, аяғыммен тербетіп, саусақтарыммен үстел үстін соғып отырамын.

17. Үстел үстінде отырғанда теңселе-тербеліп отырамын.

18. Жетістіктерім үшін әрдайым мақгау сөздерін күтемін.

19. Өзімді басқалардан әлдеқайда күштімін деп ойлаймын.

20. Тамақгану тәртібін (диета) сақтамаймын.

Бағалау шкаласы:

30 ұпай және одан төмен. Сіз саналы әрі тұрақты өмір сүретін адамсыз. Өміріңізде пайда болатын бар мәселелерді тез шеше аласыз. Өзіңізді өзгелерден артық деп ойламайтын, қанағат тұта алатын, әрқашан бәріне үлгеретін адамдардың қатарындасыз.

31-45 ұпай. Сіз өте белсенді адам болғандықтан, өміріңіз қызықты әрі стреске толы болып өтеді. Сондықтан сіз көп шаршайсыз, үздіксіз стреске шалдығьіп отырасыз. Алайда бұл стрестің барлығы алдыңызға қоятын биік мақсаттарыңыз үшін.

46-60 упай. Сіз үшін бастысы – жарқын мансап. Сіз үшін өзгелердің ойы мен көзқарасы өзіңіздің ойыңыздан әлдеқайда маңызды, сондықтан сіз әрқашан стресс үстінде боласыз. Егерде сіз өміріңізді осындай бағытта жалғастырсаңыз, сіз расында да көп нәрсеге жетіп, армандарыңыздың көбі орындалады, алайда мұның барлығы сізге қуаныш әкеле алады ма, ойланып көріңіз.

61 ұпай және одан жоғары. Сіз көліктің жүргізушісі секілді өмір сүресіз: бірде жылдамдықты, бірде тежегішті басасыз. Тез арада өмір сүруіңіздің салтын, тәртібін өзгертіңіз. Мұндай стресс тек сіздің денсаулығыңызға ғана емес, сондай-ак сіздің болашағыңызға да кері әсер етуі мүмкін**.**

**3.«Сарқырама» релаксациялық жаттығуы**
**Мақсаты:** қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.
Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

**Жүргізуші:** «Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз, дем алыңыз. Өзіңізді сарқыраманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқарамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз… Өзіңіздің маңдайыңыз, ауызыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз… Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы сергек сезінуіңзге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің арқаңыздағы ауыртпалықты алып кеткендей болады…
Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіп жатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда… (30 секунд). Ал енді, сіздің бойыңызды таратқан сарқырамаға өз алғыстарыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, көзіңізді ашыңыз».
Талдау: Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

№66 «Толағай» балабақшасы

№3 Педагогикалық кеңеске арналған тренинг

**«Менің көңіл-күйім»**

Психолог: Бердимуратова А.С.

Нұр – Сұлтан,2021

**«Стресске бейімділік деңгейін анықтау»**

Педагогтың аты-жөні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ешқашан (1 ұпай); кейде, оқта-текте (2 ұпай); жиі (3 ұпай); әрқашан (4 ұпай)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сұрақтар |  ұпайы |
| 1 | Болмашы нәрсеге кейде ғана шамданамын. |  |
| 2 | Біреуді күткенде ғана қобалжимын. |  |
| 3 | Ұялған уақытымда қызарып кетемін. |  |
| 4 | Ашуланғанда біреуді абайсыз өкпелетіп алуым мүмкін |  |
| 5 | Сынды көтере алмаймын, өзімді ұстай алмаймын |  |
| 6 | Егерде автобуста біреу мені итерсе, мен тура сондай жауап қайтарамын немесе дөрекі жауап қатамын. |  |
| 7 | Бар бос уақытымда бір іспен ғана айналысамын. |  |
| 8 | Кездесуге әрқашан кешігіп немесе ерте келемін |  |
| 9 | Себепсіз көп қобалжимын. |  |
| 10 | Таңертеңгі уақытта өзімді нашар сезінемін. |  |
| 11 | Өзімді нашар сезініп, аз ұйықтаймын, ұзақ уақыт ұйықгай алмаймын. |  |
| 12 | Жеткілікті ұйықтағанның өзінде өзімді жақсы сезінбеймін. |  |
| 13 | Үнемі бір нәрсе дұрыс емес шығар деп қобалжимын. |  |
| 14 | Мойнымда ауыртпалықтар көп. |  |
| 15 | Үстел басынды отырғанда, аяғыммен тербетіп, саусақтарыммен үстел үстін соғып отырамын. |  |
| 16 | Үстел үстінде отырғанда теңселе-тербеліп отырамын. |  |
| 17 | Жетістіктерім үшін әрдайым мақгау сөздерін күтемін. |  |
| 18 | Өзімді басқалардан әлдеқайда күштімін деп ойлаймын. |  |
| 19 | Тамақгану тәртібін (диета) сақтамаймын. |  |

 **Жалпы ұпай саны:**