

«БЕКІТЕМІН»
№2 «Айгөлек» бөбекжай-бақшасы МКҚК
Менгерушісі  Т.Ж.Жармагамбетова



«Көңіл күй айнасы»

тренинг тәрбиешілерге

Педагог психолог: Ишанова А.А.

2023-2024 оқу жылы

«Көңіл-күй айнасы» сергіту тренингі

Максаты: тренингке қатысушылардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеру, шаршағандықтарын басу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.

Өтілу барысы:

1. «Бір-бірімізбен амандасайық»
2. «Кел, танысайық»
3. «Көңіл- күйімді тап»
4. «Ыстық орындық»
5. «Бұзылған телефон»
6. «Карусель жаттығуы»

«Бір-бірімізбен амандасайық»

Максаты: бір –біріне жақын болуға, бір-бірін түсіне білуге, тренингке қатынасушылар арасында жағымды атмосфера қалыптастыру.

I нұсқа: оң және сол жак көршілеріңізбен құшақтасып амандасамыз.

II нұсқа: арқаларыңызды тигізу арқылы

III нұсқа: оң және сол жак тізелеріңізді тигізу арқылы

IV нұсқа: мұрындарыңызды тигізу арқылы

«Қане танысайық!» жаттығуы

Нұсқау: Әр қатысушы 30 секунд ішінде өзін-өзі таныстырады. Бұл жерде өзінің есімін, өмірінің қызықты жайларына тоқталуға болады.

– Біз бір – бірімізбен таныстық. Енді өзімізді өзіміз білеміз бе?

«Көңіл- күйімді тап» жаттығуы

Қатысушыларға әртүрлі көңіл-күй мен эмоциядағы суреттер таратылады. Қатысушы тез арада сұраққа жауап беруі тиіс: «Бұл қандай эмоция және көңіл-күй, адамдарда мұндай

...күйі қайдан болады? Сенде осындай көңіл-күй болды ма?» Осындай көңіл-күйді пантомимо арқылы көрсету, біреу көрсетеді, қалғандары қайталайды. Нақты, анық көрсетуге тырысу қажет (кимылды, мимиканы, белгілі бір сөзді қолдана отырып). Топтың қалған мүшелерінің міндеттері – бұл эмоцияны табу, басқа адамның уайымын сезіне білу, оны көре білу және шеше білу

«Ыстық орындық» жаттығуы

Барлық қатысушыларға кезекпен ортада тұрған орындыққа отыруды ұсынады, және әрбір адам ортада отырған адамға кезекпен жағымды сөздер, комплимент айтады. Жаттығу аяқталған соң басқарушы оларға комплимент, жағымды сөздер айтқанда өздерін қалай сезінгендерін сұрайды.

«Бұзылған телефон» жаттығуы

Мақсаты: вербалды деңгейде бірін-бірі түсінуді үйрену үшін.

Қатысушылар бір-бірден тізбекке тұрады. Жүргізуші тізбектің соңына тұрады. Осылайша, барлық қатысушылар бір-біріне арқаларымен тұрады. Иыққа қағыспен қатысушы алдында тұрған қатысушыға қарауды ұсынады. Содан кейін ол ым-ишара арқылы бір затты көрсетеді (сірінке қорабы, пистолет, волейбол добы және т.б.). Бірінші қатысушы екінші қатысушыға қарайды және жаңағы иық қағысымен оның қарауын сұрайды, сосын затты көрсетеді және сол сияқты ары қарай ақырғы қатысушыға дейін. Ең ақырғы қатысушы сол затты атайды. Шарттары: барлығы да дыбыссыз орындалады, тек қана ым-ишара арқылы, тек қана қайталауды сұрауға болдады және қатысушылар кезегі жетпей бұрылмауы керек.

Талқылау кезінде қойылатын сұрақтар:

Қатысушылар бір-біріне әдепті болды ма?

Кімге өз досын түсінуге қиын болды?

«Карусель» жаттығуы

Мақсаты: Бұл ойын әрбір адамның сауаттылығын, мінез, көңіл-күйін, салауаттылық қабілетін өзгерте білуіне, салауаттылық арқылы өзгелермен еркін араласу қабілеттерінің дамуына көмектеседі.

Тренинг барысы: Топ мүшелері екіге бөлінеді: Бірінші топ ішкі, екінші топ сыртқы болып бөлініп екі шеңбер жасайды. Жетекшінің берген белгісі бойынша олар тоқтайды да, екеуден ішкі топ және сыртқы топ бір-біріне қарсы тұрған адамдар бірігеді. Әрбір топқа кезекпе-кезек жетекші белгілі бір роль беруі керек. Мысалы: сатушы – сатып алушы, мұғалім – оқушы, дәрігер – қаралушы, жол полициясы – жүргізуші, әкесі – баласы, анасы – кызы. Бұл ойын әрбір адамның өзінің мінезін, көңіл-күйін, салауатты өмірге қабілетін өзгерте білуіне, осы арқылы өзгелермен еркін араласу қабілетінің дамуына көмектеседі.

Қорытынды: «Алма ағашы»

Тренингке қатысушылар тренингтен алған әсерлерін, жүргізушіге деген тілектерін алмаға жазып, ағашқа іледі.