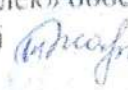
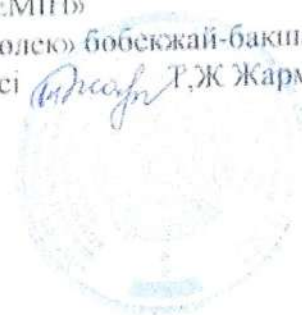


«БЕКІТЕМІН»
№2 «Айгөлек» бөбекжай-бақпасы МКҚК
Менгерушісі  Р.Ж Жармагамбетова



«Педагогтардың кәсіби жануы'»

Тәрбиешілерге арналған тренинг

Педагог психолог: Ишанова А.А.

2024-2025 оқу жылы

"Педагогтардың кәсіби жануы" тренинг

Мақсаты: мұғалімдер арасындағы қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін еркін сезінуге көмектесу.

Психологиялық тренинг құрылымы:

1. Амандасу «Көңілді доп» әдісі
2. «Дене мүшелер биі»
3. Сергіту- жаттығуы «Қарындаштар»
4. «Сенім шырағы» жаттығуы
5. Есімдер аллитирациясы
6. «Педагогтардың кәсіби жануы» мини-лекция
7. «Кәсіби жанған педагог кейпі» сурет
8. «Лимон» жаттығуы
9. Кеңес жаднамалары
10. Сергіту сәті «Жұмсақ шеңбер» жаттығуы

I бөлім. 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. «Көңілді доп» жаттығуы

-Оқушылардың көңіл-күйлерін көтеріп, сабаққа деген ынталарын арттыру. Психолог қолындағы дедакаэдрды оқушыларға лақтырып, қай беті түсті сол бетіндегі тапсырмаларды орындайды. (биле, күл, ән айт, сәлемдес т.б).

1. «Дене мүшелер биі»

Енді көңіл-күйлеріңізді көтеру мақсатында қазір барлығымыз орнымызда отырып, билейміз. Биіміз ерекше болады. Мен бір дене мүшесін айтам, тек 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

7. «Қарындаштар» жаттығуы

Команда құру мақсатында, бір-бірлеріңізді тындау мақсатында қазір «Қарындаш» жаттығуын жасаймыз. Жаттығу ережесі келесідей, барлығымыз шеңбер құрып тұрамыз. Ара қашықтығымыз 50-60 см. Енді араланызға қарындаш немесе қаламды саусақ ұштарымен ұстауларыңыз қажет және мен айтқан тапсырмаларды орындайсыздар.

- Қолдарымызды көтеріміз, түсіреміз.
- Қолдарымызды алдыға созамыз, орнымызға келеміз.
- Бір қадам алдыға, екі қадам артқа, бір қадам алдыға.
- «Сенім шырағы» жаттығуы

Қатысушылар шеңбер құрып, бір-бірлеріне тығыз жақындап тұрады. 2 командаға бөлінеді. Қолдарын алдыға созып, алақандарын ашып тұрады. Ортаға бір қатысушы шығып, көзін жұмады. Басқа команда қатысушылары құлаған адамды тез арада құлатпай, тірек болу қажет. Мақсаты: бір-біріне сенім арту.

1. **Есімдер аллитирациясы.** Әр қатысушы бір адам осы жерде отырған команда мүшелерінің есімдерін айтып және де есімдерінің бірінші әрпінен басталатын жағымды қасиеттерін айту керек. *Талдау:*
2. Сіздің есіміңізді, жақсы қасиеттеріңізді айтып жатырғанда қандай сезімде болдыңыз?
3. Өзіңіз қазіргі кезде қандай көңіл күйде отырсыз?

II бөлім. Мини-лекция.

Кәсіптік жану синдромы: оның іске қосатын механизм тек сыртқы жағдайлармен ғана шартталмайды, сонымен бірге адамның жеке ерекшеліктерімен, мысалы, психологиялық икемінің. Педагог, тәрбиеші кәсіптері үнемі жан-тәнін сала күш және энергия жұмсауды талап етеді. Аталған кәсіп өкілдері біртіндеп эмоциялық қажу және құлазу – эмоциялық жану белгісіне ұшырайды.

Кәсіптік жану синдромы: оның іске қосатын механизм тек сыртқы жағдайлармен ғана шартталмайды, сонымен бірге адамның жеке ерекшеліктерімен, мысалы, психологиялық икемінің болмауынан да ұйымдастырушылық, кәсіби күйзелістердің және жеке тұлғалық факторлардың құрамдасуы салдары ретінде дамиды. Адамның «күйіп кетуі» өз дамуының бастапқы кезеңінде неғұрлым қауіпті. Педагог оның белгілерін мүлде сезінбейді, сондықтан оның мінез-құлқындағы өзгерістерді алғаш рет әріптестері байқайды.

«Күйіп кетуді» жеңу үшін педагогтар сабырлылықты (өз қызметі, жеке басы, маңайындағылар үшін жағымсыз әсерін тигізбейтін күйзеліс жағдайларын көтеруге мүмкіндік беретін белгілі бір жеке қасиеттерінің үйлесімін) дамытулары қажет.

Сабырлы адамдар кез келген өзгерістерге әрдайым дайын болады және оларды жеңіл қабылдайды. Олар дағдарыс жағдайларында қиындықтарды оп-оңай жеңіп шығады.

Сабырсыз адамдарға кез келген өзгерістерге бейімделу қиын, оларға өз мінез-құлықтарын, мақсаттарын, көзқарастарын өзгерту оңай емес. Егер бір нәрсе дұрыс болмай жатса, олар күйзелісті жағдайға түсе бастайды. Сабырлылыққа жаттығушы адамдар – олар өзгерістерге дайын, бірақ аяқ астынан болатын немесе күрделі өзгерістерге емес.

Бұл адамдарға қоршаған жағдайға біртіндеп, оқыс қимылсыз бейімделу тән, олай болмаған жағдайда, олар күйзеліске тез ұшырайды. Сабырлылықты тежеуші адамдар – сыртқы жағдайлардың әсерінен өзгере қоймайды, олар сенімді позиция мен өздік көзқарасқа ие. Алайда бұндай адам өмір саласының психиканы жаралайтын бір мәртелік қана өзгерісіне бара алады. Егер күйзеліс оның өмірінен үнемі орын алатын болса, ол абыржып қалады.

Құрметті әріптестер, мұғалімдер берілген ақпараттардың қажеттілігі болды ма?

Сіздерге жаттығулар ұнады ма?

Бір демалып қалдыңыздар ма?

«Кәсіби жанған педагог кейпі» сурет (музыка пение птиц)

Құрметті мұғалімдер, қазір сіздерге 2 топқа бөліну қажет. Алдарыңызда жатқан ватман қағазына фломастермен кәсіби жанып кеткен адамның суретін саласыздар. Оның іштей күйіп, шаршағанын сөзбен емес сурет арқылы жеткізесіздер. Ал, бір бірден суретті көрсетейік. Не көріп тұрсыздар? Эмоционалдық көңіл күйі қандай? Енді 2 топ өз салған суреттермен алмасып, эмоциялық күйген адамның суретін жандандырып, жағымды сөздер арқылы немесе позитивті суреттер арқылы адамды күйзелістен алып шығасыздар. Енді құрметті мұғалімдер осындай негативті жағдайдан, эмоционалдық күюден шығу үшін мынадай кеңес жаттығулар жасауға болады.

«Лимон» жаттығуы

Орындыққа отырып, қолдарыңызды тізеге қойыңыздар. Оң қолыңызға ойша лимон алыңыздар. Лимонның шырыны сығылғанша қысамыз. Одан жай қолымызды босатамыз. Келесі сол қолмен жасаймыз.

Кеңес жаднамалары

Жұмыс аптасының басында стреске шалдығуға еш болмайды. Егер сондай жағдай орын алып, жұмыстан жалығып, шаршап қалсаңыз, 5 минутта стрестен арылудың 5 жолымен таныс болыңыздар.

1. Серуендеп келіңіз. Мүмкіндік болса, таза ауаға шығып, серуендеп келіңіз. Жұмыс уақытында кеңсеңізден шығуға болмаса, кеңсенің ішін аралап қайтыңыз. Басқа қабаттағы әріптесіңізге, бұрыштағы ешкім отырмайтын бөлмелерге соғып келіңіз. Главнаясы орныңыздан тұрып, компьютерден бірнеше минутқа болса да демалыңыз. Осы уақытта ойыңыз жинақталып, жұмысқа жаңа қарқынмен кірісе аласыз.
2. Кітап оқыңыз. Кітап оқу — көңілді басқа нәрсеге аударып, сәтсіздіктерді ұмытудың бірден-бір жолы. Ертегі, шытырман оқиғаға толы әңгімелер осы жағдайға дәл келеді. Главнаясы кітап оқу арқылы ойыңыз басқа жерге ауысып, қиындықтарыңыз алыс жерде қалуы керек. 5 минуттық кітап терапиясынан кейін өзіңізді әлдеқайда жақсы сезінесіз.
3. Қызықты бейнебаян қараңыз. Жұмыстан 5 минутқа демалып, ғаламтордан қызықты, күлкілі бейнебаян тауып қараңыз. Стресс осындай дауадан кейін өзімен-өзі жоғалып кетпек.
4. Шай ішіңіз. Кофе емес, шай! Кеңсеңізде емдік шөпті шай болса, тіптен жақсы. Шай қайнатқанша, сергітіп, тыныштандыратын дәрілік шайдың әсерінен де біраз демалып қаласыз.
5. Терең демалыңыз. Қиындық жайлы ойланып, уайымдап отырғанда, тынысыңыз жиілеп, ағзаңызға ауа жетіспейді. Сол себепті тынысыңызды дұрыстауға тырысыңыз. Кеудемен емес, ішпен дем алып көріңіз. Дәрігерлердің айтуынша, осындай тыныс жаттығулары кез келген ауруды тез арада басып, ағзаның жұмысын жақсартады. Ал денесі саудың көңілі де жайлы болады емес пе?

Тренинг сергіту сәті «Жұмсақ шеңбер» жаттығуымен аяқталады. Жаттығудың мақсаты жағымды атмосфера қалыптастыру.

Қорытынды: Тренингке ұстаздар қауымы белсене қатысты. Тренинг барысында «кәсіби жанған педагог кейпі» атты тренингте ұстаздар өздерінің ашық ойларымен бөлісіп, пікір алысып, өз ақыл кеңестерін берді. Тренинг мақсаты орындалды. Преподаватели арасындағы қарым- қатынастары нығайып, жағымсыз көңіл- күйден арылып, күш-қуат жинап, өздерін емінеркін сезінді.