**Психологиялық тренинг**

**Тақырып: Педагогтың кәсіби психологиялық денсаулығы**

**Мақсаты: педагогтарға кәсіби психологиялық денсаулығын сақтау**

 **тәсілдерін үйрету**

**Қатысушылар: мектеп мұғалімдері, саны 10-14**

**Құралдар: ақ парақтар, қылқалам, желім, пиктограммалар,**

 **шарлар,түрлі-түсті қағаздардан жасалған күн шуақтары**

1 Құрметті әріптестер, қазіргі жұмысымызды сауалнамадан бастайық деген ұсыныс жасаймын. Алдарыңызда сауалнама парақтарына таңдаған жауаптарыңызды белгілеулеріңізді сұраймын (1 минут уақыт беріледі)

 ***Сауалнама***

***- Мамандықты таңдау барысындағы мотиві:***

***-балаларға сүйіспеншілік***

***-кәсіптік жетістіктерге жету мүмкіншілік***

***-кездейсоқ***

***-балалық кезден мұғалім болуды аңсау***

***-өз мүмкіншілік деңгейін көрсету***

***-отбасылық сабақтастық***

***-басқа***

***- Мамандықтың аса жағымды жақтары:***

***-кәсіптік қарым-қатынас***

***-өз жұмысыңның нәтижесін көру мүмкіншілігі***

***-өмір бойы өз біліміңді жетілдіру мүмкіншілік***

***-еңбек демалысының ұзақтылығы***

***-басқа***

***- Мамандықтың аса қиын жақтары:***

***-жұмыстың нәтижесі тек қана маған бацланысты емес***

***-жеке уақытым көп кетеді***

***-үнемі эмоционалдық тежеу***

***-басқа***

Сіздердің таңдауларыңызға байланысты мұғалімнің портреті шығады

(тақтада слайдпен мұғалімнің портреті көрсетіледі)

2.«Түрлі түсті шарлар» - аяқталмаған сөйлемдер

-Бір айдын ішінде сізді егерде куантқан нәрселер көбірек болса жасыл шарды алып «Жұмыста соңғы кезде мені қуантқан...» деген сөйлемді аяқтау керек, ал егерде ренжіген сәттеріңіз басым болса «Жұмыста соңғы кезде мені ренжіткен...» қызыл шарды алып осы сөйлемді аяқтау керек.

Түйін сөз : мұғалімдердің таңдауларына қарай психолог қорытынды сөз айтады

3 Келесі жаттығуды ойдағыдай жасап көрсек сіздің позитивті бейнеңіз «мұғалім таңбасынан» байқалады.

 Әр топқа ақ парақ және пиктограммалар таратылады (күн, кемпірқосақ, «жедел жәрдем»,жүрек, қолшатыр, магнитофон). Осылардың ішінде тек қана үш пиктограмманы пайдалана отырып ақ параққа «мұғалім таңбасын» жасап шығу қажет. Үш топ үш таңба жасап шығады және де әр топ өз таңбасын ұсынады.

 Кері байланыс сұрақтары :

 -жұмыс барысында қандай сезімде болдыңыз?

 -жұмысыңызға көңіліңіз толды ма?

 -таңбаңызға қарап тұрғанда қандай ой туады?

 4 Жаттығу «Сыйлық» деп аталады. Тұлға аралық қарым-

 қатынасты дамыту және де ұжымдық ауызбіршілікті қалыптастыру

 мақсатында жүргізіледі. Әр топ мүшелері тек қана қимыл мен ым

 арқылы қасында отырған әріптесіне сыйлаған затты көрсету керек, ал

 көршісі заттың атын атап сыйлықты алғыс білдіре отырып қабылдайды.

 5 «Күн шуағы» (рефлексия)

**Жақсы** – бір қалыпты адам

**Өте жақсы** – барлық істі жақсылыққа жоритын адам

**Білім** – іздемпаз

**Тамаша** - әсерлі адам

**Керемет** – жан дүниесі мол

**Орташа** – қанағатшыл

**Көңілді** – көпшіл

**Әсем** – талғампаз

**Шебер** – идея, фантазиясы жоғары

**Жұлдыз** – жаңалыққа жаны құмар адам

**Тәтті** – балажан, бауырмал

**Ұстаз** – баланаң инженері

**Қамқор** – қамқорлыққа дайын

**Өнер** – сегіз қырлы,бір сырлы

Қарамен жазылған сөздер тақтада жазылып тұрады. Семинарға қатысушыларға күнің шуақтары таратылады, тақтадағы сөздерден біреуін таңдап, алдарындағы параққа жазып беру қажет.Содан кейін шуақтар жиналады, күннің бейнесі құрастырылады. Тақтаға келесі слайдта әр адамның таңдауы бойынша қандай қасиеті бар екені шығып тұрады. Жүргізуші оқып шығыу болады.

 Мектеп психологі: Есенова Ж.