**Ұстаздарға арналған
Психологиялық сергіту сәті**

**Тақырыбы: «Көніл-күйдің,сан қырлы сырлары»**

Барысы:

1 .Сәлемдесу

2. «Вербалды,вербалды емес қарым-қатынас» жаттығу

3. «Ашулы шарлар» жаттығуы

4. «Кім жылдам?» жаттығуы

**Мақсаты:** Семинарға қатысушы ұстаздардың өзара жағымды қарым-қатынас жасауына, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату және ішкі қатаюдан арылту және жағымды сезімдерін дұрыс қалыптастыруға жағдай жасау.

**1. Психолог сөзі:** Сәлеметсіздерме, аса Құрметті әріптестер, бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған әуенді терапия сағатына ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

**2. Вербалды,вербалды емес қарым-қатынас.**  Құрметті әріптестер! Бүгінгі семинарымыз3 “Вербалды” және “вербалды емес” қарым-қатынас ұғымдары:

 **Мақсаты**:1.Вербалды қарым-қатынас – сөздер арқылы жүзеге асатын қатынас. Мысалы, сөйлеу, хат жазу, әңгімелесу. Мұнда тіл негізгі құрал болады.

 2.Вербалды емес қарым-қатынас – сөзсіз қарым-қатынас. Бұған дене тілі, мимика, ым-ишара, дауыс ырғағы, көзқарас, қозғалыстар жатады. “Вербалды” және “вербалды емес” қарым-қатынас ұғымдары коммуникацияның екі негізгі түрін білдіреді: Екеуі де адамның ойы мен сезімін жеткізуге көмектеседі.

**3«Ашулы шарлар» жаттығуы**

 Дүниеде мұғалімдіктен құрметті мамандық жоқ. Бұл өте қиын, күрделі міндет. Нағыз мұғалім өзі оқытатын пәнді, соған байланысты ғылым саласын терең білуімен, сол білімін балаларға дұрыс жеткізуімен көзге түсіп ерекшеленеді.Мұғалім екінші ата-ана, алдындағы шәкіртіне тәлім-тәрбие беріп, білімін жетілдіреді. Оқушысы мұңайса бірге мұңаяды, қуанса жас балаша бірге қуанады. Қанша жыл еңбек етсе де, ешқашан шәкірттерге білім нәрін беруден жалықпайды. Ұстаз деген ол ұлы тұлға. Ұстаздарымызға біз әрдайым басымызды иеміз!
 ---- Осы тұста біз кейбір кездерде ашуланатын кездеріміз де болады. Оны жасыра да алмаймыз, сыртқа да шығара алмайтын сәттер болады. Енді осы шарлар арқылы біз ашуымызды шығарып көрелік. Кім қалай шығарады?

**Мақсаты:** Өзінің ашуын басқара білуге шақыру. Оқушымен жұмыс жасау барысында өзін ұстай білуге кеңес беру.
Шарты: қатысушылар ортаға шығып, бір - бір шарды үрлеп, оларды байлау сұралады.
Қатысушыларға түсіндіру керек, шарлар адамның денесін бейнелейтінін, ал оның ішіндегі ауа - адам сезімін білдіреді. Қатысушылар қолдарындағы шарды аяқтарымен жаруы керек.
— Шарды жарғанда қандай сезімде болдыңыздар?

 Ашуды осылай шыңару дұрыс жол ма?

Ондай ашудан кейін қандай сезімде боласыздар?
— Бұндай қатты жарылған шар агрессияны білдіреді. Ол қауіпті.
Енді қатысушылар келесі шарларды үрлейді, оны байламай ұстап тұрады. Бұл шарлар да ашуға толы сезімді білдіреді, ал енді жайлап қана шардың жарты ауасын шығарамыз. Шар кішірейді. Бірақ жарылмады. Бұл нені білдіреді? Егер біз ашуымызды бақылап шығарсақ, ол ешкімге зақым келтірмейді.
Енді қатысушылар шардағы ауаны толығымен сыртқа шығарады,. Бұл дегеніміз ашудың қауіпсіз жолын табу – ол әр адамның өз қолында екендігін білдіреді. Ендеше ашуымызға ерік беріп алмайық.

**4. «Кім жылдам ?» жаттығуы**

**Ойынның мақсаты:** қатысушылардың эмоционалды көңіл-күйін көтеруге арналған жаттығу. Тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады.

 **Шарты:** Ойыншылар ойынға екі-екіден қатысады. Ортаға шыққан екі қатысушы бір-біріне қарама-қарсы қарап тұрады.Дене мүшелерін атағанда жылдам көрсетіп тұрып, «қағаз» деген кезде қарсыласының қағазын алып қою керек.

**Қорытынды:** Жаттығу соңында қатысушылардың осы «Көніл-күйдің,сан қырлы сырлары» тақырыбында өткен психологиялыөқ сергіту сәтінен алған өз ойларымен, әсерлерімен бөлісу.