****

**850326401896**

**ОСПАНОВА Ботагоз Ибижановна,**

**Абай Құнанбаев атындағы мектебінің педагог-психологы.**

**Шымкент қаласы**

**ТАБЫСҚА ЖЕТУ ЖОЛЫНДА**

**Мақсаты:** Коммуникативтік құзіреттілік, өзін-өзі тану дағдыларын дамыту, эмоционалдық тұрақтылығын, өзін-өзі бағалауды арттыру, өзіне деген сенімділік.

**Міндеттері** Мотивация мәселелері бойынша пікірлерді бірлесе талқылау үшін жағдай жасау, мотивация әдістерін қолдануда мұғалімнің өзіндік ұстанымын қалыптастыруға көмектесу, жаңа әдіс-тәсілдерді меңгеру тәжірибесін кеңейту және өзін-өзі және оқушы мотивациясын арттыру болып табылады.

**Қатысушылар:** Мектеп мұғалімдері.

**Жұмыс түрі:** Шағын топ жұптық.

**Әдіс-тәсілдер:** «4 жоспарлау сұрағы» «мотивация» тақырыбы бойынша кластер түрінде ой қозғау, өзін-өзі талдау, рефлексия.

**Тренинг:** Мұғалімдерді өзін-өзі жетілдіруге, білімді, әдіс-тәсілдерді, коммуникативті құзіреттілік тетіктерін меңгеруге ынталандырады.

**Тапсырмалар:**

-Мұғалімдердің коммуникативтік дағдыларын дамытуға ықпал ету;

-Эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіру әдістерін енгізу;

-Позитивті өзін-өзі имиджін насихаттау;

-Өзін-өзі тану дағдыларын дамыту;

-Позитивті ойлау дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

**Құрал-жабдықтар:** Доп, қатысушылардың санына сәйкес орындықтар, үстелдер, қағаз парақтары, қаламдар, әрқайсысына түрлі-түсті қарындаштар, музыкалық сүйемелдеу (сабырлы жеңіл, баяу музыка) маркер тақтасы.

**Барысы:** Сәлеметсіздер ме құрметті мұғалімдер, Сіздерді бүгінгі «Табысқа жету жолында» тақырыбындағы мұғалімдерге арналған шағын тренингімде көріп отырғаныма өтеқуаныштымын.

Біз осы жерде қазір сөйлейміз.

Дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ.

Дұрыс жауап тек Сіздің пікіріңізді білдіретін жауап.

Тыңдалған нәрсенің құпиялығы және бәрі осы жерде қалады.

**1-ші жаттығу: «Аты сын есім»**

Қазір бір-бірімізді жақынырақ тану мақсатында шеңберде тұрып атымыздың бас әріпін сын есімге жалғай отырып допты сағат тілімен жанымыздағы әріптесімізге беріп жалғастырамыз.

Өте керемет қазір осы бір жаттығу арқылы мен Сіздердің есімдеріңізді ұмытпайтындай жаттап алдым.

**2-ші жаттығу: «Жақсы-жаман»**

Шеңберге отырамыз. Қазір Сіздер екі сұрақ бойынша жауап бересіздер Мен мұғаліммін, бұл жақсы\*\*\*\*\*\*\*, Мен мұғаліммін бұл жаман\*\*\*\*\*\* осылай кезегімен барлығыңыз ненің жақсы, ненің жаман екенін айтып шығасыздар. Түсінікті болса бастайық. Рақмет бәріңіздің жауабыңызға. Яғни, ұлы ағартушы Ыбырай Алтынсарин айтқандай мұғалім мектептің жүрегі дегендей, біз мектептің жүрегі болып қалуымыз тиіс.

Қазір мен Сіздерге қасиеттері бар қағаз тарқатамын. Сол жағымды қасиет жазылған қағаздың ішінен мұғалім мамандығы үшін үш сапалы, маңызды қасиетті бөліп көрсетулеріңіз керек. Қанекей бастайық. Бөліп болсаңыздар өз ойларыңызды бөліссеңіздер. Енді осы үш қасиет қайсыңыздың бойыңызда бар.

Қасиеттер бар парақтар: даналық, сенімділік, табандылық, белсенділік, жанқиярлық, сыпайылық, ерік-жігер, қарапайымдылық, батылдық, әдептілік, шыдамдылық, мақтаныш, икемділік, ізгі –ниет, байсалдылық, сүйкімділік, көпшілдік.

Қазір сіздермен кішігірім демалдыру мақсатында ойын ойнатсам. Алдарыңыздағы тақталарыңыздың түсіне қарай екі топқа бөлініп ортаға шықсаңыздар. Алдарыңызда көріп тұрғандарыңыздай стакандарға су құйылып, бірінші стаканға кішкентай шар қойылған, енді біз соны үпіру арқылы бойымыздан стресті шығарып төртінше стаканға жеткіземіз.

**Мысал: «Ағаш»**

Жол бойында қураған ағаш діңі бар еді. Түнде оның қасынан бір ұры өтіп бара жатып, қорқып кетті, оны полиция қызметкері күтіп тұр деп ойлады. Бір ғашық жігіт өтіп бара жатып, жүрегі қуанышпен соғып тұрады: ол ағашты сүйіктісі деп қателесті. Ертегілерден шошыған бала ағашты көріп, жылап жіберді: оған бұл елес сияқты көрінді. Бірақ барлық жағдайда ағаш жәй ғана ағаш болды.

Көбінесе қазіргі өмірдің тәртібіне еніп, күнделікті күйзеліс жағдайларына тап бола отырып, біз өзіміздің ішкі әлемімізді ұмытып, армандауды, қасиеттер мен қабілеттерімізді көруді және бағалауды тоқтатамыз. Бұл адамның жеке және кәсіби өміріне әсер ететін ішкі күйзеліске ықпал етеді.

Адамның қалай және қаншалықты тез күйзеліске түсуі оның жеке қасиеттері мен мінез-құлық ерекшеліктеріне байланысты. Бұл ерекшеліктердің бірі жүйке психикалық тұрақтылық.

Бүгін біз тоқтап, бұрылып, өзіміздің ішкі әлемімізге енуге тырысамыз.

Біз әлемді өзіміз қандаймыз солай көреміз.

**«Кұтпеген қонақ» жаттығуы**

«Күтпеген есік қоңырауы» жағдайы

1. Дос қыз

2. Қайын ене

3. Полиция

4. Баланың достары

5. Көрші

6. Бір адам адасып келіп қалды.

Қазір Сіздер, алдарыңыздағы ақ параққа әрбір жағдайға өз реакцияларыңызды сипаттайсыздар.

Біз барлығымыз болып жатқан нәрсені басқаша қабылдайтынымызды және бір оқиғаларға әртүрлі әрекет ететінімізді көрдік. Сондықтан күйзеліс кебіреулерде ертерек, басқаларында кейінірек, кейбіреулерінде көбірек, басқаларында азырақ болатынын байқап отырмыз.

**«Болжам» сауалнамасы**

Мақсаты: жүйке-психикалық тұрақтылық деңгейін анықтау.

Алдарыңызға сауалнама мәтіні тұр. Ия немесе жоқ деген жауаптармен келісетін немесе келіспейтіндеріңізді көрсете отырып кестеге белгілейсіздер.

Нәтижелерді өңдеу және интерпретациялау үшін кілтке сәйкес келетін ия немесе жоқ жауаптарыңыз үшін бір балдан қосылып отырып, нәтижесі бойынша деңгей анықталады.

Иә – 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, сұрақтарға 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 8 83, 84.

Жоқ - 2, 12, 13, 14,19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 61, 68 сұрақтар бойынша.

Әдістемеде жауаптардың шынайылығын тексеру шкаласы бар: иә – 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 22, 25, 31, 34, 36, 43 сұрақтарға.

Ұпайлар неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жүйке және психикалық тұрақтылық жоғарылайды.

«Күштер жаттығуы»

Бұл жаттығу тек өзіңізді-өзіңіз ашуға емесе, сонымен қатар өзіңіз туралы жақсы ойлауға бағытталған.

Ақ парақты алып, барлық күшті жақтарыңызды жазыңыз- Сіз нені жақсы көресіз, нені бағалайсыз, өзіңізде не қабылдайсыз, не Сізге ішкі сенімділік сезімін береді және әртүрлі жағдайларда өзіңізге сенім артасыз, өмірдің әртүрлі сәттерінде Сіздің тірек нүктеңіз қандай екенін ескеріңіз.

«Жан жаршысы» геометриялық тест

Алдарыңызға ұсынылған фигураларға қарап, олардың ішінен өзіңізді тұлға ретінде толық көрсететінін таңдаңыз. Басқаша айтқанда, сіз сенімді түрде айта аласыз: бұл фигура мен деп.

Бүгінгі шағын тренингімді қорытындылай келе Сіздерден өзгерістерден қорықпаңыздар және онымен ешқашан тоқтамаңыздар дегім келеді. Өмірдің сан қырлы екені сонша, алда не күтіп тұрғанын білмейсіз. Ең бастысы, өзіңізге сенімді болыңыз және шешім қабылдаудан қорықпаңыз. Сонда табысқа тез жетесіз.

Рефлексия:Алдарыңызда тұрған қағазға өздеріңіздің сабақтан алған ішкі сезімдеріңізді жазып мына алма ағашына жабыстыруларыңызды сұраймын.