**Психологиялық тренинг "Мен және менің мінездерім"**

**Тренингтің мақсаты**: Мұғалімдер арасында жақсы қарым- қатынас орнату, жағымды көңіл - күй сыйлау және мінездері жайлы қызықты мәліметтер беру.

Ең алдымен оқушыларды тренинг ережесімен таңыстыру:

* бір-бірін тындау
* уақыт үнемдеу
* белсенділік таныту
* достық қарым-қатынас
* жағымды эмоция тудыру

**"Амандасу"**

Ең алдымен барлығымыз бөлме ішінде үнсіз қалыпта қозғалысқа түсеміз. Мен шапалақ соғу арқылы белгі берген кезде өте шапшаң қимылмен бір-бірлеріңізбен амандасуларыңыз қажет. Қалай амандасу керек екенін мен айтып тұрамын. Әр кезде әр түрлі адаммен амандасу қажет. Ендеше бастайық, көзбен амандасу, қолмен…, иықпен…, құлақпен…, тіземен…, маңдаймен…, өкшемен…, арқамен..

**"Өзіңді білесің бе?"**

Ғалымдардың айтуынша, егер адам миының оң жарты шары жетекші болып табылса, онда эмоцияның басым болғаны. Ал, егер мидың сол жақ бөлігі жетекші роль атқарса, онда аналитикалық ақыл қабаты басым. Келесі ұсынылатын тест сіздердің әр біреуіңіздің жетекші ми сыңарын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл туа біткен нышан болып табылады, сондай-ақ өмір бойы өзгермейді. Тек қатты толқығанда мидің жетекші бөлігі орын ауыстырып, өзгеріске түсуі мүмкін. Дегенмен осы тест арқылы өзімізді әлдеде танып көрейік. Ол үшін сіздерге 4-нұсқау оқылады, сол бойынша әрекет етіп отырамыз.

1-нұсқау. Қолыңыздың саусақтарын айқастырыңыз. Сіз бір (оң немесе сол) басбармақтың ұдайы үстінде тұратынын аңғарасыз.

Егер, ол сол саусақ болса – сіз тым әсерленгіш адамсыз. Ал, ол оң саусақ болса, онда сізде аналитикалық ойлау басым

2-нұсқау. Бір нысананы таңдап, оны қалам немесе қарындаш арқылы көздеп көріңіз.

Оң көз жетекші роль атқарса, онда сіздің мінезіңіз бірбеткей, табанды болғаны, сол көздің жетекшілігі мінез-құлқыңыздың жұмсақ және көнгіштігі туралы хабардар етеді.

3-нұсқау. Егер қолдарыңызды кеуде тұсына айқастырғанда

Сол қол үстінде тұрса, назды қылықтарға бейімсіз, егер оң қол үстінде тұрса, онда сізге қарапайымдылық, ақкөңілділік тән.

4-нұсқау. Егер сізге оң қолмен шапалақ ұрған ыңғайлырақ болса, онда сізге батылдық тән, ал, сол қолмен шапалақтау ыңғайлырақ болса, онда шешім қабылдар алдында сіздің жиі қобалжитындығыңды білдіреді.

Әрбір нұсқаудан кейін қайсы қол (ми бөлігі) – оң (О) немесе сол (С) сіз үшін жетекті болып табылатынын жазыңыз. Сізде сонда төрт әріптен тұратын формула анықталады, одан мінез-құлық ерекшеліктеріңіз айқындалады.

ОООО – сіз мінезіңізге кертартпалық тән, жалпы қабылданған пікірге мойынсынуға бейімсіз. Дау-жанжалды, айтысуды ұнатпайсыз.

ОООС – сіздің мінезіңізге жасқаншақтық тән.

ООСО – сізге назданғыштық, бірбеткейлік тән, әзілдеуді ұнатасыз. Сізбен қарым-қатынас жасау үшін де осы қасиеттер керек. Бұлар тез тіл табысқыш адамдар. Мінездің бұл түрі, әсіресе, әйел адамдарда жиі кездеседі.

ООСС – мінездің сирек ұшырасатын түрі, жұмсақтық тән. Алайда, тартқыншақтық (сол қолмен шапалақтау) пен қатаң мінез (оң көздің жетекшілік роль атқаруы) арасында қайшылық байқалады.

ОСОО – ой оралымдығы мен мінез жайлылығын біріктіретін мінез-құлық түрі. Бұл мінез «іскер әйелдерде» жиі ұшырасады. Мұндай адамдар өзгелерге үйірсінеді, сақ болып келеді, қарым-қатынасқа төзімді және салқынқанды.

ОСОС - әлсіз, өте сирек кездесетін мінез түрі. Мұндай мінез-құлық иелері дәрменсіз, түрлі ықпалдарға түскіш. Әйелдер арасында жиі кездесетін мінез.

СООО – мұндай үйлесімділік жиі кездеседі. Оған тұрақсыздықпен ұштасып жататын әсерленгіштік нышандары тән.

СООС – сізге жұмсақтық, аңғалдық тән. «Кішкентай ханшайым» типі өзіңізге ерекше ұқыпты қарым-қатынасты талап етеді.

ССОО – сізге жылы шырайлылық пен қарапайымдылық тән. Қызығушылықтарыңыз шашыраңқы, өз іс-қимылыңызға жиі есеп беріп жүруге бейімсіз.

СССО – сіз сезімтал, қимылыңыз ширақ, батыл адамсыз, алайда шешімді асығыс қабылдайсыз. Сіз өзіңізді тежеп ұстауыңыз қажет. Мұндай мінезді ер адамдардың сезімге берілуі сирек кездеседі.

СССС – сізге тез бейімделгіштік тән. Кез-келген құбылысқа жаңаша қарауға қабілеттісіз. Сізге әсерленгіштік, өзімшілдік және бірбеткейлік тән. Кейде ол тұйықтыққа әкеліп соғады.

СОСО – мінездің ең күшті түрі. Сізді бір нәрсеге иландыру мүмкін емес. Сіз өз көзқарасыңызды тек күшпен өзгертесіз. Ширақсыз, алға қойған мақсатқа жетуде қажырлылық көрсетесіз.

СОСС – сіз қойылған мақсатқа жетуде табандысыз. Мұндай мінезді адамдар ырыққа көнбейді, оларды өз айтқанынан қайтару мүмкін емес. Мұндай адамдар үшін дос болу қиын.

ОССО – сіз икемделгішсіз. Дау-жанжалдан алыс жүресіз, саяхаттарды ұнатасыз. Дос табу сіз үшін оңай. Алайда, жиі әуестенуге құмарсыз.

ОССС – сізге тұрақсыздық пен тәуелсіздік тән, бәрін өзіңіз істегіңіз келіп тұрады. Талдай білуге бейімділігіңіз арқасында күрделі міндеттерді табысты шешесіз. әдетте, жұмсақ көрінгенмен, істі аяғына дейін жеткізу қажет болғанда талап қойғыш, тіпті қатаңда бола аласыз.

**«Бір-бірінің жақсы мінезі мен қылықтарын айтып, мадақтау» ойыны**

**Мақсаты:** Балалар шеңбер бойынша дөңгеленіп отырады. Жүргізуші «сиқырлы таяқшаны» отырғандардың біріне ұсынады. Ол жанындағы баланың жақсы жақтарын айтып, мадақтайды да таяқшаны оған береді. Ол осы ретпенен таяқшаны келесі адамға ұсынады. Ойын осылай жалғаса береді.(Ондағы айтылатын жағымды сөздер мынадай болуы мүмкін: Айгүл, сенің дауысың қандай керемет, Гүлнар, сенің жүзің сондай мейірімді көрінеді, Марат маған сенің ақкөңілділігің ұнайды, т.с.с.) Соңында балалар бір-біріне жақсы көңілі мен пікіріне рахмет айтады.

**«Мен кіммін?» жаттығуы**

**Мақсаты:**қатысушылардың өзіндік талдауға және өмірлік қиын ситуацияларға қандай мінез-құлық стратегиясын сай екендерін көрсету.  
**Нұсқау:**адамдардың екі түрі бар:

* + - **«ағаштар»**, бұндай адамдар тек өмірдің ағымымен ғана жүзіп, қиындыққа қарсы шыға алмайтындар;
    - **«балықтар»**,бұлар ағыммен де ағымға қарсы жүзетін, өзінің жолында кезедсетін қиындықтарға төтеп бере алатын адамдар.

Ал енді өздеріңе осы сұрақты қойып көріңдер: «Мен кіммін: ағашпын ба, әлде балықпын ба?».

Қатысушылар өз ойларымен бөліседі.

**"Қарым - қатынаста мен қандаймын?" тесті**

Мақсаты: қарым- қатынас деңгейін анықтау

Нұсқаулық: Берілген тесттің сұрақтарын ынтамен оқып, шынайы және ашық жауап беріңіз. Берілген жауаптарды "иә", "жоқ" деген жауаппен белгілеңіз, әрбір сұраққа аса көп бөгелмеңіз.

1. Достарың көп пе?

2. Достарыңның ортасында әңгімені ылғи қолдап тұрасың ба?

3. Адамдармен қарым - қатынас кезінде тұйықтық пен қысылуды жеңе аласың ба?

4. Өзің жалғыз қалған кезде саған көңілсіз бола ма?

5. Танысыңды кездестіргенде белгілі бір тақырыпқа сөз қозғай аласың ба?

6 . Өзіңе жағымсыз адаммен кездескен кезде өзіңнің тітіркенгеніңді жасыра аласың ба?

7. Нашар көңіл - күйіңді жақындарыңа сездірмей үнемі жасыра аласың ба?

8. Досыңмен ренжіскеннен кейін ең бірінші болып достасуға қадам жасай аласың ба?

9. Жақындарыңмен қарым - қатынаста шұғыл ескертулер жасаудан бас тарта аласың ба?

10. Қарым - қатынаста мәмілеге келе аласың ба?

11. Қарым - қатынас кезінде өз көзқарасыңды білдіре аласың ба?

12. Таныстарыңның сыртынан әңгіме қылған кезде өзіңді ұстай аласың ба?

13. Егер қызықты бір нәрсе естісең, оны достарыңа айтуға тырысасың ба?

Нәтижені өңдеу: "Иә" - 3 ұпай, "Жоқ" - 1 ұпай.

Нәтижелер интерпретациясы:

30-39 ұпай: Жақындарымен, таныстарымен және бейтаныс адамдармен қарым - қатынас кезінде өте үлкен ләззат алатын, араласуға дайын адам. Қарым - қатынаста өте қызықты, бәрінен бұрын "қоғам жаны", достары мен таныстарын тыңдап,түсініп, кеңес бере алатыны үшін бағалайды. Өз мүмкіндіктерін жоғары бағалайды. Серіктесіне зейінді, өз іс -әркетін бақылап отырады.

20-29 ұпай: Өз шамасына қарай араласатын адам, бірақ қарым қатынаста кейбір қиыншылықтарды бастан кешіреді. Достары аз, таныстарымен үнемі ортақ тіл табыса білмейді. Кейде әңгіме барысында өзін -өзі ұстай алмай, қызбаланып кетеді. Өз серіктестеріне шынайы, ілтипатты, қайырымды болған жөн. Сонымен қатар, өзінің кейбір сенімсіздіктерін жоюға тырысқан дұрыс.

20 -дан аз ұпай: Ұялшақ, тұйық адам, таныстарының ортасында үндемей отырып, адамдармен қарым - қатынаста жалғыз болғаны қалайды. Бірақ бұл оның достары мен таныстары мен мүлде жоқ деген сөз емес. Олар сені тыңдағаны, түсінгені және кешіргені үшін бағалайды. Ал егер, өзінің көзқарасын еркін айтқысы келсе, бәрімен бірдей сөз таластырғысы келсе, қызықты серіктес болғысы келсе, онда өз ұялшақтығын жою қажет, пікірталаста шынайы болып, әңгімені белсенді түрде қолдап отырған дұрыс. Ал айтқандары жөнсіз болып көрінбеу үшін қарым - қатынас дағдыларын дамытып, жетілдіру керек. Сонымен бірге өзінің біліміне, білігіне, қабілеттеріне тым сыни көзбен қарайды.

**Күлкі терпаиясы Күлкісіне қарап мінезін таны**.

Бәріміз күлеміз. Тағдырдың тәлкегіне түскен, небір азаптарды, қайғы - мұңды бастан кешкен адамдардың да армансыз күліп алатын кездері бар. Өйткені адам болмысын зерттеушілердің пайымдауынша , адамның 70 пайызы күлкілі оқиғаға бейім тұрады екен. Ал күліп отырып, біз неше түрлі қимыл жасаймыз. Осыларды сырттай жіті бақылаған адам сіздің кім және қандай екеніңізге қаныға түседі. Сонымен:

1. Күліп отырып, езуін шынағымен басатын болса, онда сұлулықты ұнататын жан. Ол жұрт назарына, мақтауына іліккенді қалайды.

2. Аузын алақанымен қалқалап күлсе- өзіне сенімсіздеу болғаны. Өзін жасырын ұстағанды ұнатады.

3. Басын шалқайтып күлетіндер - өте сенгіш, адал жан. Сезімнің жетегінде қателесіп те жатады.

4. Бетін басып, басын ұстап күлетіндер- қиялға бай адам. Әдетте өзін шын бақытты сезінеді.

5. Күлгенде мұрнын жиыра түседі- сезімі тұрақсыз, көзқарасы өзгеріп тұрады. Қырсықтығымен өзіне де өзгелергеде қиыншылықтар туғызады.

6. Аузын ашып, айқайлап күледі- темпераменті елгезек жан. Ішкі сырын жасырмай, айналасына ашық көңілмен қарайды.

7. Басын бұғып, жай жымиятындар- ортаға тез бейімделгіш, өзін - өзі сырттай сынап жүретін жан.

8. Иегін ұстап отырып күлетін жан- қанша жасқа келсе де жаны жас, көңілі пәк. Соңын ойлай бермейтін ақкөңіл адам.

9. Қабағы жиырылып, қасы түйісіп кететін болса- саналы іскер адам. Өз дегеніне жету үшін аянбайды.

10. Әр кезде әр түрлі күле беретін адамдар- жеке басын ойлайтындар. Өз қамын басқадан артық қоя білуімен де олар барлық жағынан озық тұруы мүмкін. Осылайша әрқайсысымыз әр түрлі күлкімізбен жүріп - ақ мынау өмірді жеңілдетеміз. Сондықтан да күліп жүрейікші.

**"Қызықты сұрақтар"**

**Нұсқау:** Жағдай оқылыды. Егер сіз онымен келіссеңіз, айтылған әрекетті орындауыңыз қажет.

·      Егер үлкен туған ағаң болса, үш рет шапалақта.

·      Кімнің бойы 1.65 ұзын болса, «Кинг Конг» деп айқайласын.

·      Кімнің бойы 1.65 қысқа болса, «Алақай деп айқайласын.

·      Кім бүгін таңертең дәмді таңғы ас ішсе ішін сипасын.

·      Балмұздақты жақсы көретіндер, тоңып тұрғандай іс-әрекет жасасын.

·      Иттерді жақсы көретіндер үрсін.

·      Мысықтарды жақсы көретіндер «Мяу!» деп үш рет айтсын.

·      Ата-анасының жалғыз балалары қолдарын көтерсін.

·      Кофеге, шайға сүт және қант қосып ішетіндер орындарында тұрып айналсын.

·      Тәтті торт жегенді жақсы көретіндер екі қолын бірдей көтеріп, күлсін.

·      ·      Өздеріне сенімсіздер «Көмек қажет» деп айтсын.

·      Осы тренингке қатысқандарына қуанатындар «Қуаныштымын!» деп бес рет айтсын

Қорытынды: Бүгінгі тренингке қатысып өз ойларыңмен бөліскендеріңізге рахмет. Осымен бүгінгі тренингіміз аяқталды. Сау болыңыздар!

***Қопа орта мектебі***

Тренинг

***Тақырыбы: "Мен және менің мінездерім"***

***(мұғалімдерге арналған)***

***Мектеп психологы: М.Мәшібай***

**2018-2019 оқу жылы**