

**Педагогтарға арналған
психологиялық тренинг**

Педагог-психолог: Н.Д.Аметова

Тренингтің мақсаты: педагогтардың бір сәтке болса да өмірдегі ауыртпалықтардан, қиыншылықтардан және күнделікті жай ғана кездесіп жүрген стресстен арылып, көңілдерін бір ғажайып әлемде жүргендей сезініп, жағымды көңіл-күй орнату.

Тренингке қажетті көрнекі-күралдар: доп, жай әуен, орындық және жастық.

Тренинг 3 кезеңнен тұрады, әр кезеңнің тапсырмалары бар.

1. Амандасу жаттығуы жүргізілді. Педагогтар бір-бірімен қол беру арқылы, нықпен, көз қиығымен амандасады.

2. «Ерекше есім»

Мақсаты: есімдерін теріс қарай атап айтып, өздерін таныстыру.

3. «Сиқырлы жастық»

Мақсаты: қатысушыларға өз тілектерін айтуға және топтан қолдау алуға мүмкіндік беру. Өз еркімен орындықтағы жастыққа отырып армандарын айту.

Өткізілу уақыты: 15 минут

Жүргізуші: «Менде сиқырлы жастық бар. Мен қазір жастықты ортаға қоямын. Әрбіреулеріңіз қалауыңыз бойынша, жастыққа отырып, өз арманыңызбен бөлісе аласыз. Жастыққа отырған адам, әңгімесін «Менің арманым...» деп бастайды.

Қалғанымыз мұқият, тыңдаймыз. Арманыңыз кез келген нәрсемен байланысты болуы мүмкін: отбасымен, достарымен, немесе осы топпен».

Талқылау: «Сиқырлы жастықта» отырғанда қандай сезімде болдыңыз? Басқа адамдардың арман тілектерін тыңдағанда қандай сезімде болдыңыз? Өздігінен ортаға шығып, жастыққа отыру қиын болды ма? Арманыңызды дауыстап айту қиын болды ма? Не сезіндіңіз?

Қатысқандарыңызға көп рақмет!