

**ШҚО білім басқармасы Күршім ауданы бойынша білім
бөлімінің «Күршім ауылының балабақшасы» КМҚК**

ТРЕНИНГ

(Балабақша тәрбиешілеріне арналған)

2025 жыл

Ұзақтығы: 1 сағат.

Қатысушылар саны: 10-20 тәрбиеші

Мақсаты: Тәрбиешілер арасында жағымды атмосфера қалыптастыру, психо-эмоционалдық шиеленісулерді жеңілдету.

Тренинг ережелері:

- Бір-бірін тыңдау
- Сын айтпау
- Ашықтық және шынайылық
- Ұялы телефонды сөндіру

1. Амандасу және танысу жаттығуы – “Аты + басқалар білмейтін қырыңызды сипаттаңыз”

- Әр қатысушы өз есімін айтып, өзінің жақсы 3 қасиетін айтады.

2. Жаттығу – “Эмпатия дөңгелегі”

- Қатысушылар жұптасып, біреуі мәселесін айтып, екіншісі тек тыңдайды және оның сезімдерін қайталайды.

Мақсаты: Тыңдау және түсіну қабілетін дамыту.

3. Демалу техникасы – “5 терең тыныс”

Тыныс жаттығуы:

- Мұрынмен 4 секундта терең тыныс алу
- Демді 2 секунд ұстау
- Ауызбен 4 секундта шығару (3–5 рет қайталанады)

Мақсаты: Стрессті тез азайту

4. Жаттығу. “Лимон” релаксациясы (психоэмоционалды шиеленісті жеңілдету, қозған күйден тыныштыққа өту)

Жаттығуды бастамас бұрын ыңғайлы позицияны алыңыз. Орындыққа немесе орындыққа сүйеніп, аяғыңызды еденге түсірген жөн. Қолдарыңызды тізеңізге қойыңыз немесе ауада еркін ілулі қалдырыңыз. Көздер міндетті түрде жабылып, жаттығудың соңына дейін ашылмауы керек (бұл ұсыныс осыған және барлық келесі тармақтарға қатысты). Бұл сізге жақсы шоғырлануға, денеңізді сезінуге көмектеседі.

Енді мүмкіндігінше демалыңыз және оң қолыңызда тұтас лимонды ұстап тұрғаныңызды елестетіңіз. Оны бар күшіңізбен қысыңыз! Одан

мүмкіндігінше көп шырын сығып алғыңыз келетіндей қысыңыз. Қолыңыз бен алақаныңызда жеткілікті шиеленісті сезініп, лимонды тастаңыз. Содан кейін басқа, одан да жаңа піскен лимонды елестетіп көріңіз. Онымен қайталаңыз, оны бірінші рет қаттырақ қысыңыз, содан кейін оны қатты түсіріңіз. Лимон шырынын бір тамшыға дейін сығу процесі қайталанады.

5. Жаттығу.

Қағаз бен қарындаш алыңыз. Сұрақтарға бірінен соң бірі жылдам жауап беріңіз. Сіздің басыңызда пайда болған алғашқы ойды жазып алыңыз. Барлығына жауап беруді аяқтағаннан кейін ғана нәтижелерді қараңыз.

1. Сіз жағалауда тұрып, теңіз қашықтығына қарайсыз. Сіздің сезімдеріңіз (көзіңізді жұмуға болады).

2. Сіз орманда жүріп, аяғыңыздың астына қарайсыз. Сезімдеріңізді тез жазыңыз.

3. Шағалалардың ұшуын бақылаңыз. Олар не сезінді?

4. Сіз жылқылар тобын кездестірдіңіз. Сіздің сезіміңіз.

5. Сіз шөл далада жүресіз-алда қабырға өседі. Оның артында оазис орналасқан кішкентай тесік бар. Сіз не істейсіз? (Әрекетті жазыңыз.)

6. Сіз шынымен шөлдеп, кенеттен су құмырасын көрдіңіз. Ойланбастан ішесіз бе?

7. Сіз орманда адасып қалдыңыз. Қазірдің өзінде қараңғы болды - кенеттен сіз үйді көрдіңіз, онда жарық жанып тұр. Сіздің әрекеттеріңіз.

8. Өзіңізді қатты тұманға тап болғаныңызды елестетіп көріңіз. Сіз не істейсіз?

Нәтижелер

1. Сіздің өмірге, эмоцияларға, сезімдерге деген көзқарасыңыз.

2. Сіздің туған отбасыңыздағы әл-ауқатыңыз.

3. Сіздің әйелдерге деген көзқарасыңыз.

4. Сіздің ер адамдарға деген көзқарасыңыз

5. Сіздің негізгі өмірлік стратегияңыз, мақсатыңыз. Мәселелеріңізді қалай шешесіз.

6. Сіздің селективтілігіңіз. Серіктес таңдау.

7. Сіздің үйленуге/үйленуге дайындығыңыз

8. Сіздің өлімге деген көзқарасыңыз.

ХАТТАМА

Өткізілген күні: 16.12.2024 ж

Өткізілген орны: Акт залы

Қатысушылар: Тәрбиешілер ұжымы (15 адам)

Өткізген: педагог-психолог :Далабай А.Б

Тақырыбы: «Жүрек жылуы-достықта, мейрімділікте және сыйластықта»

Мақсаты: Тәрбиешілердің эмоционалдық жағдайын жақсарту, күйзелістің алдын алу жолдарын түсіндіру, психологиялық қолдау көрсету.

Күн тәртібі:

1. Баяндама: «Эмоционалдық күйзеліс дегеніміз не?»
2. Тренинг жаттығулары
3. Кері байланыс

Барысы:

Педагог-психолог тәрбиешілерге эмоционалдық күйзеліс туралы түсіндірме жұмыстарын жүргізді. Күйзелістің белгілері мен алдын алу жолдары айтылды.

Тренинг барысында «Танысу», «Жылы сөздер», «Менің көңіл-күйім» жаттығулары өткізілді. Қатысушылар белсенділік танытып, өз ойларымен бөлісті.

Қаулы:

- * Тәрбиешілер психологиялық денсаулықты сақтауға назар аударсын.
- * Ұжымда жағымды қарым-қатынас орнату жалғастырылсын.

Педагог-психолог :Далабай А.Б