

«Дидар-Нур» ЖШС балабақшасы

*Тақырыбы: «Эмоционалды стрессті жеңілдету»
Педагогтармен жүргізілген тренинг*

Психолог: Сымханова С

2022-2023 оқу жылы
Шалқар қаласы

Мақсаты: Стресске қарсы тұруы, сенімді мінез-құлық дағдысын арттыру, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын қалыптастыру

Стресс дегеніміз не?

Қазіргі заманда жиі қолданатын, сәнді сөз.

СТРЕСС – бұл адам ағзасының физикалық және психикалық

тұрғыдан күштену қалпы. Біз оны әруақытта сезінеміз – сыныпта өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық. Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.

3.Практикалық бөлім

а) Стресті қалай жеңуге болады?

Мақсаты: Теориялық аспектілерге тоқталу және стрестен арылудың жаттығуларын ұсыну.

Әдебиеттерде стресс туындауының себептерін көптеп жазады. Бұл күнәні сезіну,құндылықтарды жоғалту, оқуды жеккөру және т.б.

Көбісі стресс факторы болып табылатын мектепті ұнатпайды. Не істеу керек? Одан құтылудың тәсілі өмір стиліңізді және өзіңізді өзгертіңіз!

Уолтер Расселдің сөзін келтіргім келіп отыр: «Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден ағзаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалығасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз». Осылайша шығыстың ерте даналығы айтқан. Барлығын сізге белгілі тәсілмен сүйсініп жасаңыз. Сабаққа, оқуға деген махаббат дене мен рухани күш беріп, қажу мен жалығудан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық саулығыңызға назар аударыңыз. Стрестің физиологиялық белгілері: ұйықтай алмау, бас ауру, жүрек дүрсілдеу, арқаның, асқазанның, жүректің ауруы, асқазанның қорытпауы, спазмалар. Стестің психологиялық белгілері ұмытшақтық, есте сақтау қиындықтары, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныштар, ашуланшақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

ә) Стресті жеңу үшін немен айналасуға болады?

Психологиялық әдістерімен атаңдар. (Оқушылардың жауаптары -сүйікті ісімен айналасу, жақын құрбымен сырласу, сурет салу және т.б.)

б)Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?

Біріншіден: стресс кезінде ағзадағы витаминдер қоры. әсіресе В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнде витамин ісуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймаңыз. Барлығы орнымен болғаны жөн.

Екіншіден: дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барыңыз, жаттығу жасаңыз, билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, бассейнге, моншаға барыңыз.

Үшіншіден: психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыкатаңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

Төртіншіден: үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, бауырларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?

«Менің сезімім» жаттығуы:

Тренинг кезеңдері/ жоспарланған уақыт: Негізгі кезең, 20 минут.

Ресурстар: Ақ парақ, акварель.

Мақсаты: Іште жиналған жағымсыз эмоцияларды шығарып, жағымды эмоция қалыптастыру.

Жүргізілуі: Қатысушыларға ақ парақ ұсынылады.

Осы бөлінген бөлекшелерге ақ түске ақ бояумен өзінің ойына бірінші оралған жағымды суретті салып, ең жақын адамына тілектер жазу.

Екінші бөлікке жасыл бояумен сурет салып, өз арман тілектерін жазу.

Үшінші бөлікке қызыл түспен сурет салып, ішіндегі ашуын жазу.

Төртінші бөлікке қара бояумен сурет салып, өміріңізде болған ең жағымсыз оқиғаныңды жазыңыз.

«Рефрейминг» жаттығуы

Тренинг кезеңдері/ жоспарланған уақыт: Негізгі кезең, 15 минут.

Ресурстар: Ақ парақ және түрлі-түсті маркерлер.

Мақсаты: Жұмыс барысында стресс туындататын жағымсыз мінез-құлықтардан арылту.

Жүргізілуі: Тренинг қатысушылары жұп болып бөлінеді, жұптағыларға бір бірлерінің өздері ұнатпайтын, стрестің туындауына әкелетін ең жағымсыз қасиеттерін анықтауға 3 минут уақыт беріледі.

Жұбыңыздың жұмыс барысында стресске әкеліп соқтыратын ең жағымсыз қасиетін жағымды қасиетке айналдыруға арналған постер жасау.

«Ақиқат орындығы» жаттығуы

Тренинг кезеңдері/ жоспарланған уақыт: Негізгі кезең, 10 минут.

Ресурстар: Орындық, таратпалар.

Мақсаты: қатысушылардың қорқыныштары мен стрестерінен арылту, ашық болуға шақыру.

Жүргізілуі: Алдарыңызда таратпалар жиыны тұр. Енді сіздер кезекпен ортаға

шығып, аяқталамаған сөйлемдерге жауап берулеріңіз керек.

Таратпалардағы сөйлемдер:

Ең үлкен қорқыныш бұл — ...

Мен мынадай адамдарға сенбеймін...

Мен ренжимін, егер...

Мен ұмытпаймын егер...

Маған көңілсіз, егер...

Егер маған дауыс көтерсе, мен...

Егер мен сенімсіз болсам...

Сөйлемді аяқтағанда қандай сезімде болғандығы жайлы сұралады. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеді.

«Хат жазу» жаттығуы.

Тренинг кезеңдері/ жоспарланған уақыт: Негізгі кезең, 10 минут

Ресурстар: Ақ парақ, қаламсап.

Мақсаты: Ішкі мәселелерді зерттеу және түзету.

Жүргізілуі: Қатысушылар шеңбер болып отырады. Тренердің нұсқау береді: сезіміңізді толық білдіре алмаған адамды еске түсіріңіз. Қандай сезіміңіз бар?

Енді сол адамға хат жазып, сезіміңізді, айта алмай жүрген сөзіңізді, ойларыңызды жазыңыз. Ол үшін көзіңізді жұмып, сезімді (қуаныш, реніш, уайым, ыза, ашу) еске түсіріңіз.

Енді «Қымбатты» немесе есімін жазып хатты жалғастырыңыз. Ішіңізде сақтаған бар сырыңызды төгіп, салып жазыңыз, іште ештеңе қалмасын, барлығын жазыңыз. Өзіңізге шектеу қоймаңыз, есесіне жеңілдеп, жадырап қаласыз. Қатысушы ұстаздардың эмоциясы талқыланады.

«Чемодан, ет тартқыш, себет» жаттығуы:

Ресурстар: Бейнебаян

Слайд, үш түсті стикер.

Мақсаты: Жүргізілген тренингтен өзіне керекті мағлұматтарды чемодандарына салып алып, қажетсіз деп танығандарын ет тартқыш арқылы тартып қоқыс себетіне тастау.

Жүргізілуі: Тренинг қатысушыларына үш түсті стикер таратылып, мақсат бойынша түстерге өз ойларын жазып, қажетті деп танығандарын ортаға салуды ұсыну.

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: Күйзеліске ұшыраудан алыс болуды.

Нені игеру керек: Күйзелістен шығу жолдарын.

Нені біледі: Күйзелістің туындау себептерін.

Дидар-Нур ЖШС балабақшасы

*Тақырыбы: «Психологиялық денсаулықтың құпиясы»
Педагогтармен жүргізілген тренинг*

Психолог: Сымханова С

2022-2023 оқу жылы

Шалқар қаласы

Мақсаты: Ұстаздарды инновациялық әдіс тәсілдерді тәжірибелеріне енгізе отырып, өз кәсібіне деген ынтасын, логикалық ойлау қабілетін, шығармашылық ізденісін, ой-қиялын арттыру.

Мұғалімнің эмоциялық көңіл-күйлерін көтеру, топтасып жұмыс істеу жүйесін әрі қарай дамыту. Ұстаздардың өз кәсібіне деген ынтасын арттыру.

Түрі: Психологиялық тренинг

Әдісі: Топтық жұмыс, сұрақ-жауап,опликация, ой бөлісу және пікір алмасу.

Көрнекілігі: Плакаттар, маркерлер, компьютер, интерактивті тақта, жүрекше, смайликтер, қобдиша, А4,А3

Тренинг ережесі:

1. Белсенділікті арттыру.
2. Бірлесіп жұмыс істеу.
3. Бір-біріне кедергі келтірмеу.
4. Өз ойын ашық айта білуге үйрену.
5. Өзіне пайдалы нәрсені алу.
6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынас орнату.
7. Өзін еркін ұстауға үйрету.

Психолог сөзі: Сәлеметсіздерме, ұлағатты ұстаздар! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-біріңізбен сыйластық қарым-қатынасты нығайтуға арналған «Мейірімді болса жүрек – орындар тілек» атты тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

«Амандасу тренингі» қол шапалақтау.

«Жан жылуы» жаттығуы. Қолдарынан ұстап бір-біріне төмендегі сөздерді хормен айтады.

Мен сенен жылу аламын (сол жағына қарайды)

Жүрегіме саламын (тура қарайды)

Досыма сыйлаймын (оңға қарайды)

Сәттілік тілеймін (тура қарайды).

«Сиқырлы қобдиша» жаттығуы: Қобдишаны бір-біріңнің қолдарыңа бересіздер, қобдишаны алған адам оны ашып ішіне қарайды.Оның ішіндегі кішкентай өзеннен сіздер жан-жақты және қайталанбайтын бейнені көресіздер. Оған күліп қарауларыңыз керек.

Психолог талдауы: жан-жақты және қайталанбайтын бейне деген сөзді қалай түсінесіздер?

- Сіздер ол бейнеге күліп қарағанда, ол сізге қалай қарады?

- Қобдишаның ішінен қандай құпияны күттіңіздер?

Демек, біз, сіз, әрбір адам өз алдына жан-жақты қайталанбайтын дүние екен. Ендеше, сіздердің «сиқырлы қобдишадан » күткен құпия сырларыңыз сияқты, мен сіздермен құпия ойындар мен тапсырмаларға толы тренингмізді бастаймын.

«Жемістер жинау» жаттығуы: Құрметті әріптестер қазір сіздер мына жемістерден өздеріңіз қалағанын алып, себеттерге саласыздар.(осыған байланысты үш топқа бөлеміз, әр топ өздеріне ат қояды,топ басын сайлайды)

II. «Негізгі бөлім»

«Моншақ»жаттығуы: (3 топқа да, алдын ала стол үстіне 3 ине мен жіп беріледі)

Психолог сөзі: Нұсқау: менің қолымдағы моншақтан өздеріңіз қалағандарыңызша алыңыздар.

Енді алған моншақтың санына қарай өз есіміңізді атай отырып,жақсы қасиеттеріңізді атаңыз. Мына ине-жіпке жақсы қасиеттеріңізді тізіп көрейік. Әр топ өздеріне моншақ жасайды.

Психолог талдауы: Көрдiңiздерме, осы жақсы қасиеттердi бiрiктiре отырып, сiздер әлi талай шыңдардан көрiнетiндерiңiзге мен де, сiздер де сенiмдiсiздер.

Бiр- бiрiмiзге қол соғып қоямыз. Рахмет, келесi тапсырмаға көшеміз.

Психолог сөзі:

«Еңбек ағашы» жаттығуы: қазір сіздерге үш түрлі қағаз қиындысы таратылып беріледі. Сол қағазға өз ойларыңызды жазып әр қайсысын өз орнына ілесіңдер.

- Бұталарға- педагог қандай болу керек?

- Жапырақтарға- педагогтың түпкі мақсат-мұраты

- Гүлдер- педагог еңбегінің нәтижесі

- Жемістер- шәкірт қандай болу керек?

Педагогтардың ойы:

Психолог сөзі: Міне , сіздер «Еңбек ағашын» құрастырып шығардыңыздар. Сіздің еңбектеріңіздің жемісі осы емеспе? Керемет, өте тамаша! Рахмет!

Рефлексия: «Ашығын айтсам»

1. Бүгінгі тренинг сіздерге ұнады ма?

2. Тенингтен қандай әсер алдыңыз?

3. Тренингтен кейінгі көңіл- күйіңіз қандай?

Психолог сөзі: Жүректен шыққан сөз жүрекке жол табады.

Шенбер бойынша тұрып,жүректі үлестіру арқылы бір-біріне тілек айту.

Жылы сөз адамдарды достастырады, сабырлы болуға, денсаулығын сақтауға, көңілін көтеруге, ашуын қайтаруға септігін тигізеді. әр айтылған сөзді адам жүрегімен қабыл-дайды. Сондықтан, қолдан келгенше бір-бірімізге жылы, жақсы сөздер айтқан дұрыс.

Қорытынды: Адам өмірде екі нәрсемен қартаймайды, біріншісі-қайырымды ісі, екіншісі- жүректен шыққан жылы сөзі. Әрқашанда бір-бірімізге жылы сөздер айтып, бір-бірімізге қайырымды болайық. Мейірімді болса жүрек – орындалар тілек.

Шешім қабылдай алуды зерттеу

Шешім қабылдай алу жеке тұлғаның ерекше қасиеттерінің бірі. Оны анықтау үшін 12 сұрақтан тұратын тест қолдану аса ыңғайлы. Тесттің әрбір сұрағына "иә" немесе "жоқ" деп жауап беріледі.

Сіз ұжымда бұрын өзіңізге үйреншікті болғаннан мүлде басқаша, жаңа ережелерге, жаңа стильге жеңіл бейімделе аласыз ба?

Жаңа ұжымда тез бейімделе аласыз ба?

Басшылардың көзқарасына қайшы келсе де, көптің алдында өз пікіріңізді айтуға қабілеттісіз бе?

Егер сізге басқа мекемеде жалақысы әлдеқайда жоғары қызмет ұсынса, ойланбай-ақ жаңа жұмысқа келісер ме едіңіз?

Жіберілген қате бойынша өз кінәңізді мойындамауға және бұған сылтау табуға бейімсіз бе?

Бір нәрселерге өзіңіз қарсы болсаңыз, оның себептерін ашық түрде, әр түрлі жұмсартатын себептермен және жағдайлармен бүркемей-ақ түсіндіре аласыз ба?

Пікірталас нәтижесі бойынша қандай да бір мәселелерге қатысты өзіңіздің бұрынғы көзқарасыңызды өзгерте аласыз ба?

Сіз біреудің жұмысын оқыдыңыз (қызмет бабымен немесе өтініш бойынша), ойы дұрыс, бірақ баяндау стилі сізге ұнамады - сіз басқаша жазар едіңіз. Сіз мәтінді жөндейсіз бе? Оны өз пікіріңізге сәйкес өзгертуді талап етесіз бе?

Дүкенде өзіңізге өте ұнап қалған затты сондай тіпті қажет болмаса да сатып аласыз ба?

Өз шешіміңізді тартымды, сүйкімді адамның үгіттеуінің әсерінен өзгерте аласыз ба?

Өз демалысыңызды "артынан көретін шығармыз" демей, алдын-ала жоспарлайсыз ба?

Әрқашан берген уәдеңізде тұрасыз ба?

Әрбір сұрақтың жауабына орай тест кілті бойынша келетін ұпай сәйкес болады. Басқаша айтқанда, жиналған ұпайларды әдістеменің кілті көрсетілген 16-кесте бойынша анықтайды. Ұпайлардың жалпы қосындысы шешім қабылдай алу дәрежесін сипаттайды.

16-кесте

0-9 ұпай. Шешім қабылдай алмай. Қорқақ. Сенім білдіруге болмайды.

10-18 ұпай. Шешім қабылдаудағы аса сақтық. Сын сағаттарда мәселені шешуден тайқы қоймау. Уақыт бар болғанда ғана күмәндану.

19-28 ұпай. Жеткілікті дәрежеде шешім қабылдай алу. Мәселелерді логикалы, бірізді тез және дұрыс шешу. Қабылданған шешімді нық ұстанады. Бірақ бірбеткейлік орын алады.

29 және одан артық ұпай. Шешім қабылдай алмай - беймәлім қасиет. Өзін бар істе компетенттімін деп бағалау. Басқалардың пікірін ескермеу. Сынға төзбеу.

«Әлемде жоқ жануар» проективті тест .

«Әлемде жоқ жануар» проективті тесті қолданылады. Бұл жұмыс үшін бір бет қағаз, қарандаш, кетіргіш қажет болады. Қаламмен, фламастермен салуға болмайды.

Барысы: «Әлемде жоқ жануарды» салып, оған әлемде жоқ есімді тағайындайды.

Суреттің қағаз бетінде орналасуы :

Қалыпты жағдайда сурет стандартты көлденең беттің орта сызығында орналасады.

Егер сурет қағаз бетінің жоғары жағында орналасса, онда өзіндік бағалау жоғары және

социумдағы өзіндік орнына көңілінің толмауын, қоршаған орта тарапынан мойындаудың

жетіспеушілігін көрсетеді.

Суреттің төмен бөлігінде орналасуы кері көрсеткіштер: өз-өзіне сенімсіздік, өзін

бағалауы төмен, қажу, шешімсіздік. Өзіне-өзі сендіру тенденциясының жоқтығы.

Фигураның орталық мағынасының бөлігі. Бас және соның орнындағы детальдар.

Оң жаққа бұралған бас әрекетке тұрақтылық тенденциясы, ойлаған немесе жоспарлаған нәрселердің барлығы орындалады, не соңына дейін жетпесе де орындала

бастайды. Солға бұрылған бас-рефлексивті тенденция, ойлану. Ойланған нәрсенің аз ғана

бөлігі жүзеге аса бастайды. Жиірек қорқыныш, сенімсіздік, үрей, белсенді әрекет

алдындағы үрей және қорқыныш.

Басты суретшіге бағыттап салса бұл - эгоцентризмді көрсетеді. Сезім мүшелеріне

(құлақ, ауыз, көз) сәйкес басында белгілі бір деталь орнатылады. Басты көңіл көзге

бөлінеді. Адамға негізделген қорқыныштың символы кірпіктің бар – жоғына көңіл бөлу

керек.

Кірпік - сыртқы көзге көрінетін инстинкті қылық. Ер адам үшін мінездің нәзік

белгісі, көз айналасы мен қарашығын салумен сәйкес келеді. Кірпік - ішкі әдемілігі мен

киіну мәнеріне таң қалушылығы болып табылады.

Құлақ - детальдың мағынасына тура: ақпаратқа деген қызығушылық. Өзі үшін
қоршаған орта пікірінің қызығушылығы, қуаныш, реніш, мұңаю сезімдерін қосымша
көрсеткіш арқылы анықтау.
Ауыз - былайша бағалауға болады. Тілмен жартылай ашық ауыз-сөзшең;
ерінмен бірге
бейнеленуі - сезімталдықты білдіреді. Кейде екеуі бірге бейнеленеді. Тіл мен
ерінсіз
ашылған ауыз, әсіресе сызылған-қорқыныш, сезімталдықтың пайда болу
жеңілдігін
көрсетеді. Тіс бейнеленсе - вербальды агрессия, қорқыныш, қорғаныштық.
Балалар мен
жасөспірімдер үшін дөңгелек пішінді ауыз - мазасызданған, қорқынышты
білдіреді.
Фигураға қатысты бас формасының үлкендігі тиімді бастауды
бағалайды, өзін және
қоршаған адамдардың эрудиттілігін көрсетеді.
Баста қосымша детальдардың орналасуы (мүйіз - қорқыныш, агрессияның
басқа
белгілерімен тырнақ, қыл, ине) сәйкестендіріледі. Бұл агрессияның сипаты
спонтанды
және қорқыныш – жауапты. Қауырсын - өзін-өзі анықтауға, өзін-өзі
әсемдеуге деген
тенденция. Шашқа тән-жал, жүн-сезімталдық,
бағыттау Фигура бөлігін алып жүруші.
Тіреу, аяқ, қол, ірге тас. Бұл бөліктің түгел фигураға мөлшері және формасы
бойынша қарастырылады. Негізінен ойлағаннан жүзеге асуын – шешім
қабылдаудағы
тиімділік, мәнді және мағыналық ақпараттарды тіркеу. Аяқтың болмауы-
шешім қабылдау
кезіндегі қызбалық. Мұнда басты назарды аяқ пен дененің қосындысына
аудару керек.
Аяқтың - әлсіз, ұқыпсыз, қосылмауы шешім қабылдаудағы сенімсіздікті
көрсетеді. Бұл
детальдардың әртүрлі жағдайы ерекшелікті, қадірлілікті көрсетеді.
Форманың айрықша
сипатта болуы – шығармашылық бастауды көрсетеді.
Фигура деңгейінен көтеріліп тұратын бөліктер.
Фигура үстінде орналасқан әлемдер әшекейлік және қызметтік болуы мүмкін.
Қанат,
қосымша аяқ, қысқыш, қауырсын, гүл/ болуы екі жағдаймен түсіндіріледі.
1. Энергия, өзіне сенімділік, күмәндану, әуестік, түрлі іс-шараға қатысу, өзіне
лайықты
орынды иеленуі өз шығармашылығына әуестену.

2. Қыр көрсету,өзіне назар аудартуға ұмтылу, манерлік.
Құйрық-іс-әрекетке, қылықтарына, шешеімдеріне деген қарым-қатынас.
Құйрықтың
оңға және солға бағытталуынан осы қарым қатынас түрін анықтаймыз.
Құйрықтың
жоғары жаққа бағытталуы - сенімділік, дұрыс баға, сергектік. Төменге
бағытталуы - өзіне
деген наразылықты көрсетеді, мұңаю, шаршау және өкіну. Оңға бағытталса -
өзіндік
әрекетке, қылыққа байланысты, солға бағытталса - өзінің шешімсіздігіне
байланысты.
Фигураның контуры.
Шығынқы жердің жоқ не бар болуы өте мыңызды.
Тікен, сауыт, ине қорқыныштық. Егер сурет өткір түстермен боялса-
мазасыздық,
қорқыныштық, күмәндану белгілерін көрсетеді. Шығынқы жердің жоғары
бағытталуы -
үлкендерден қорғану жағдайын көрсетеді. Ал, төменге бағытталуы -
мойындамау және
күлкі болудан қорғану шартын, төменгі бағалу, беделінің жоқтығын
білдіреді. Агрессивті
қорқыныш егер сурет өткір ұштармен боялса, ал контур сызығы боялса
қауіптену, егер
қылқан қойылса кумәндануды көрсетеді. Бүйірдегі шығынқы жер –
қорқыныш, кез –
келген сәттерден өзін - өзі қорғануға дайындық.
Жалпы энергия.
Энергия - белгіленген деталь санымен бағаланады. Жануарды түсіну үшін
балық
детальдар салынған ба, бояу немесе қосымша сызықтар бейнеленген
бе, қосымша деталь
бар ма соған назар аударылады, соныман қатар қосымша қиындықтар
туғызатын
детальдарға да көңіл бөлінеді. Детальдардың көп болуы жоғарғы энергияны
көрсетеді.
Детальдардың аздығы, суреттің дұрыс боялмауы - әлсіздікті, төменгі
энергияны көрсетеді.

Түзу және сызық мына нәрсені сипаттайды. Астениялық жағдай - әлсіздік.
Салынған сызықтар-мазасыздық деңгейін көрсетеді.

Тест

«Сіз бөтен адамның әсеріне қаншалықты жиі ұшырайсыз?»

1.Сіз жағымсыз бір нәрсе айтар кезде,әңгімелесіп отырған адамды ренжітіп аламын деп ойланасыз ба?

А.иә

Б.жоқ

2.Сіз жұмысқа кешіккен кезде,сізді байқап қалмайтындай ақырын кіруге тырысасыз ба?

А.иә

Б.жоқ

3.Сіз жолдасыңызды өзіңіз жасауға қорқатын нәрсені сіз үшін істеуді сұрайсыз ба?

А.иә

Б.жоқ

4.Спорттық және үстел үстіндегі ойындарда әділетсіз жеңіске жеткенше,әділетті жеңілген артық деп есептейсіз бе?

А.иә

Б.жоқ

5.Сіз қандай да бір адаммен қалжындағанда,ол адам бұл кімнің ісі екенін бірден түсінеді ме?

А.иә

Б.жоқ

6.Адамның ашық әңгімеге тартқан кезде сіз өтірік айта аласыз ба?

А.иә

Б.жоқ

7.Сіз әрқашан өзіңіз қатты қалаған нәрсеге қол жеткізе аласыз ба?

А.иә

Б.жоқ

8.Сіз ешкім байқамайтындай қулық жасай аласыз ба?

А.иә

Б.жоқ

Аты-жөніңіз:_____

Күні:_____

Тесттің кілті:

Өзіңізге 2,3,5,6,7,8,9-сұрақтарға оң жауап үшін бір балл және 1,4-сұрақтарға теріс жауаптар үшін бір балл қойыңыз.

Нәтижелер:

6 балдан астам: Сіз қулықтың үлкен қорына иесіз. Сіз қол жеткізе алмайтын ешнәрсе жоқ. Сізді алдау мүмкін емес. Бірақ қулық пен сенімсіздік адамдармен қарым-қатынаста шынайылықсыздыққа және ақталмаған сенімсіздік үлесіне әкеледі. Бәлкім, кейде сәл-сәл шынайы болу қажет

3-6-балл: Сіз керемет ақылдысыз, сізді алдау мүмкін емес. Бір жақсысы, Сіз өтірік айтуды жақсы көрмейсіз. Ашықтық адамдарды жақындастырады.

3-баллдан төмен: Сіз, өкінішке орай, тым сенгішсіз және сізді адастыру оңай. Мүмкін сіз, жиі енжарлық танытасыз және бұл өз жақындарыңыздың қалжыңына ыңғай береді

Хаттама

Тобы: Педагогтар

Уақыты: 23.12.2022 жыл

Түрі: Сауалнама

Тақырыбы: «Сіз бөтен адамның әсеріне қаншалықты жиі ұшырайсыз?»

Тесттің кілті:

Өзіңізге 2,3,5,6,7,8,9-сұрақтарға оң жауап үшін бір балл және 1,4-сұрақтарға теріс жауаптар үшін бір балл қойыңыз.

Нәтижелер:

6 балдан астам жинағандар, Бекмурзина Г, Дүзбаева Т: Сіз қулықтың үлкен қорына иесіз. Сіз қол жеткізе алмайтын ешнәрсе жоқ. Сізді алдау мүмкін емес. Бірақ қулық пен сенімсіздік адамдармен қарым-қатынаста шынайылықсыздыққа және ақталмаған сенімсіздік үлесіне әкеледі. Бәлкім, кейде сәл-сәл шынайы болу қажет

3-6-балл жинағандар Қоқашова Г, Ембергенова А, Кетабаева Ж: Сіз керемет ақылдысыз, сізді алдау мүмкін емес. Бір жақсысы, Сіз өтірік айтуды жақсы көрмейсіз. Ашықтық адамдарды жақындастырады.

3-баллдан төмен жинағандар Амангожина А, Амантаева К Сіз, өкінішке орай, тым сенгішсіз және сізді адастыру оңай. Мүмкінсіз, жиі енжарлық танытасыз және бұл өз жақындарыңыздың қалжыңына ыңғай беред

Қорытынды: Педагогтардың қарым-қатынасын нығайту мақсатында тренингмен жеке кеңестер жүргізу.

Тақырыбы: «Жұбымыз жарасқан әріптестерміз» тренингі

Мақсаты: әрбір педагог өз қабілетін көрсете отырып, өзара тәжірибие алуға үйрету, бірлесе топ болып жұмыстануды көздеу, әрбір жеке педагогты өз ортасында, өзге ортада еркін сезіне алуға үйрету, ұжымда айналасындағылармен қарым-қатынас орнатуға жақсы мүмкіндік табу.

Міндеті: Қарым-қатынас жасай білу дағдыларын, тыңдай білу қабілетін, өз көзқарасын білдіре алу, өзгелерді түсіне білуге, топпен жұмыс барысында мейірімділік атмосферасын орнату.

Психологиялық технологиялар: арттерапия, жіптік курс, психологиялық жаттығулар.

Ереже:

1. Тек өз атынан сөйлеу;
2. Өзгенің сөзін бөлмеу, тыңдау, мазақ етпеу;
3. Ұялы телефонды сөндіру;
4. Белсенді қатысу;
5. Тыныштық сақтау;
6. Ойды ашық айту;
7. Ынтымақтастық;

Құрметті әріптестер! Жаңа Сіздірді келе жатқан Қазақстанымыздың Тәуелсіздігінің 25 жылдық мерекесімен құттықтаймын! Осы оқу жылында Сіздерге шығармашылық табыс тілеймін!

1. Ұйымдастыру кезеңі:

Қызыл, көк, жасыл түстер арқылы топтарға бөлу.

Олай болса тренингімізді бастамас бұрын үстел үстіндегі әр түрлі түстегі геометриялық фигураларды таңдаңыздар.

Таңдаған фигуралар арқылы 3 топқа бөлінейік.

1 - топ Дөңгелектер тобы. (қызыл түс)

2 - топ Төртбұрыштар тобы. (көк)

3 - топ Үшбұрыштар тобы. (жасыл түс)

Қызыл түс- адамның энергияға толы екенін көрсетеді. Өмірлік күшті, белсенділікті, нәтиже, сәттілікке қол жеткізу үшін барлық мүмкін болған талпынысты, бейімділікті, албырттықты, жеңіске деген жігерді, құлшынысты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар - кез келген қиындыққа мойынсұнбайтын, күрескер, батыл адамдар.

Көк түс – жан тыныштығын, молшылықты, татулықты білдіреді. Ол адамдар мен қоғамды байланыстыратын негізгі дәнекер іспетті, бірлік, көпшілдік сезімнің, сенімнің түсі. Сондай – ақ, көк түсті ұнататындар өкпелегіш, сары уайымға салынғыш болып келеді. Әсіресе, көк түсті молшылықтың нышаны болғандықтан семіз келген адамдар ұнатады. Көк түсті таңдағандар – тыныш ортаны, мазасыздық пен сотқарлықтан, келіспеушіліктен алыс болуды қалайтындар. Олар бір - біріне деген сенімді қалайды және өзгелердің де оларға сенуіне әбден болады.

Жасыл түс – еркіндікке деген жігерлікті, табандылықты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – өзінің құндылығына деген сенімді жоғарылатқысы келетіндер,

айналасындағы адамдардан мақтаулар, жақсы пікірлер күтетін адамдар.
Ендеше сергіту жаттығуы арқылы көңіл - күйімізді көтеріп алайық.

2. Сергіту ойыны «Үш әріп» деп аталады. Қазір «А», «Д», «Ұ» осы әріптерден басталатын ән шырқаймыз.

Рахмет өзімізге күш - қуат береді екен.

Енді үстел басына шақырамын. Ойын - жаттығу ұсынамын.

3.Арт-терапия

«Шеңбер бойынша сурет салу»

Нұсқау: ақ парақ пен тас бояулар арқылы сурет саласыңыздар, жаймен музыка ойнап тұрады, музыка тоқтаған кезде сіздер өздеріңіз салып жатқан суретіңізді көршіңізге жалғайсыз. Осылайша өз суретіңіз қайта оралғанша шеңбер бойымен жалғаса береді. Өзің бастаған сурет өзіңе келгенде, өз суреттеріне қарай, тақырып беріп, талдау жұмысы жүргізіледі.

4. Психологиялық тренинг «Ұстаз тұлғасы»

Қажетті құралдар: карточкалар

Уақыты: 15 минут

Барысы: Ортаға белгілі бір бейнедегі ұстаз сипаттамасы жазылған (айталық: «ұстаз - лидер» т.с.с.) карточкалар бар үлкен қорап қойылады. Әр бір қатысушы қолын созып, кездейсоқ бір карточканы алады. Мұғалім өз карточкасындағы берілгенді ым-ишара арқылы білдіруге тиіс. Ал қалған ойыншылар ол қандай қасиетті көрсетіп тұрғанын анықтаулары қажет.

5.Психологиялық тренинг «Ақшақар» жіптік курс

«Жіптік курс» дегеніміз не? «Жіптік курс» бұл тренинг, топтық жаттығу, қызықты ойын, әсерлі ой бөлісу мен ғажайып сәттер. Аты айтып тұрғандай жаттығу жіппен байланысты.

Қажетті құралдар: жіп, қарындаш, бос шырын құтысы

Шарты: Жіп қатысушылар санына қарай бөлінеді. 8 қатысушы болса 4 бөлікке бөлінген 2м жіп қажет. Әр қатысушының қолында жіптің бір ұшы қалуы тиіс. Ақылдаса отырып жіптерді алмастырып, қар үлгісін жасайды. Ортасына қарындаш қойылады. Қарындашты жерге түсірмей құтыға салу қажет. Егер қарындаш жерге түсіп кеткен жағдайда ойын қайта басталады. Жаттығуды сөйлемей дыбыссыз өткізу, ойынның қызығушылығын арттыра түседі.

6.Психологиялық тренинг «Құбыр» ойыны, Жіптік курс

Мақсаты: Топты біріктіру, команда қалыптастыру. Көшбасшыларды анықтау.

Қажетті құралдар: А4 қағазы (қатысушылар санына орай)

Шарты: Қатысушыларға бір А4 қағазы беріледі. Қағазды екі бүктеп қолдарымен астау кейпіне енгізеді. Барлық қатысушылар қолдарындағы астауша тәріздер иілген қағазды бір-біріне қосып беті ашық құбыр жасайды. Дайын болған кезде нұсқаушы кішкентай допты жібереді. Қағазды үзіп алмай допты өткізіп шығулары керек. Доп түсіп кеткен жағдай ойын қайта басталады.

Талдау:ойын жаттығуы аяқталғаннан кейін қатысушылар алған әсерлерімен

бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

7. Қортынды, рефлексия: «Тілек шамы» жаттығуы

Шырақ жағылып бірінші тұрған ұстазға беріледі.

Ол бүгінгі психологиялық сабақ туралы өз ойын, алған әсерін үш сөзбен ғана білдіріп, келесі педагогқа береді. Шырақ барлығының қолынан өткеннен кейін, психолог шырақты өз қолына алып, барлық қатысушыларға алғысын айтады.

Кері байланыс сауалнамысын толтыру « Менің алған әсерім ...»

«КӨТЕРІҢКІ КӨҢІЛ-КҮЙ»

(педагогтарға арналған психологиялық тренинг)

Өткен күні:

Мақсаты: тренингке қатысушылардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеру, шаршағандықтарын басу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру,

Қажетті құралдар: қағаз, қалам, маркер, қарындаш

Өтілу барысы:

1. Кіріспе
2. «Таныс болайық»
3. «Серіктесін сипаттау»
4. «Сіз қандай жұмыскерсіз?» жаттығуы

1. Кіріспе сөз.

Құрметті тренингке қатысушы мұғалімдер! Қазір өткелі отырған «*Көтеріңкі көңіл-күй – жанға қуат береді*» атты тренинг сабаққа қош келдіңіздер!

Сабаққа көтеріңкі көңіл-күймен қатысып, қызықты өткізейік. Сол мақсатта қазір біз «*Таныс болайық*» жаттығуын орындаймыз.

2. «Таныс болайық».

Мақсаты: топқа өзінің есімін таныстыру және тренингке белсенділігін арттыру.

Танысу ережесі: Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Сағат тілі бойымен әрқайсысы өз есімін атап, есімі жайлы, есіміне сәйкес мінез - құлқы жайлы қысқаша айтып өтеді. Әркімнің танысуы бір - біріне ұқсамауы тиіс.

(Мыс. Таныс болайық: менің есімім Айсұлу (болар - болмас басымды иемін (екінші бірі – иіледі) т. б.)

3. Тапсырма: «Серіктесін сипаттау»

Педагогтар өз аты - жөнін көрсетпей өз серіктесін сипаттап жапырақшаға жазу керек. Жазып болған соң, жүргізуші бір - бір жапырақтан оқиды.

Педагогтар сипаттау бойынша педагогты табу керек.

4. Сіз қандай жұмыскерсіз?

Олай болса келесі жаттығуымыз «*Сіз қандай жұмыскерсіз*» деп аталады.

Мына суретте аттың сұлбасы салынған. Сол суреттің сырт келбетін аяқтау және жанына қажет фонды салу. Жылқыға жағымды, жайлы жағдай жасау. Бейнеленген жылқының сырт келбетіне қарап, қатысушылардың қандай жұмысшы екенін көруге болады.

Егер сіз аттың сыртқы негізгі бөліктеріне көңіл аударсаңыз (жалына, тұяғы мен құйрығына) онда сіз еңбек ете білесіз. Бірақ іскер емессіз.

Егер сіз аттың бет-әлпетіне көп назар аударсаңыз (көзіне, аузына, мұрнына, кекіліне және т.б. суретін салсаңыз), онда сіз жұмысқа қияли қатынастасыз, сізде толықтай елесті үмітіңіз енді құралған және құбылмалы үміт. Мүмкін сіз жас шығарсыз, әлі тәжірибе жинай қоймаған боларсыз, онда уақыт келе сіздің қалыптасуыңыз қалпына келеді. Егер сіз ержеткен адам болсаңыз, онда ынтыққындығыңыз бұл мінездеріңіздің бір қасиеті.

Егер әрбір түгін салуға тырыссаңыз, болар-болмасқа көп көңіл аударсаңыз, онда аңғарпаздығыңызды көрсетеді, қарқынды жұмыс істегенді ұнатасыз, өзгеге де өзіңізге де ұқыпты және ұстамдысыз. Сізге сенім артуға болады, бастаған істі ешқашан аяқтамай қоймайсыз. Сізбен бірге жұмыс істеген өте қиын, барлығын өзіңіздің білгіштігіңізбен және ұсақ түйектеріңізбен шеттетесіз.

Егер сіз атқа өзіңіздің атыңызды, көгалда немесе егістікте орналастырсаңыз, онда сіз ыңғайлы жерде жұмыс істеуге ұмтыласыз, тәуелді болғанды ұнатпайсыз және бағынышты болғанды бағалайсыз.

Егер сіз атқа ауыздық немесе ертоқым салсаңыз, онда сізге қысыммен жұмыс ісеуден арылу керек, сіз кез-келген басшыға солай болуы тиіс деп бағынуға дайынсыз. Сіздің атыңыздың жібі қаншалықты ұзын болса, онда ауыр және ыңғайсыз жағдайда жұмыс істеуге үйренгенсіз. Мүмкін сіз, басқаша болатынын өзіңізге елестете алмайтын да шығарсыз.

Егер сіз аттың үстіне адамды салып қойсаңыз, онда берілген бұйрықты орындауға үйренгенсіз, өз бетіңізбен жұмыс істеуге әдеттенбегенсіз. Сізге біреудің басшылық жасағаны, жай тапсырма беріп қоймай белгілі бір жұмыс түрін тапсырғаны ұнайды.

Құрметті әріптестер! Біздің сіздермен кездесуіміз өз мәресіне жетті. Бірақ біздің жолымыз әлі соңына жеткен жоқ, біз әрдайым қозғалыстамыз. Олай болса ХХІ ғасырдың жаңашыл, шығармашылықтарыңыз толағай табыстарға толы шебер маман иесі болуларыңызға тілектеспін!

Барлықтарыңызға үлкен рахмет!

Психологиялық тренинг жаттығулары

Тренинг тақырыбы: «Біз біргеміз»

Тренингтің мақсаты: Педагогтардың ұжымдық сыйластық, бір – біріне сенім арту, бірлесіп жұмыс жасауға баулу, көңіл – күйлерін көтеру.

Тренингтің міндеттері:

Білімділік: Қатысушылардың өз ойларын ашық жеткізіп, бір – бірінің пікірін құрметтеуге, сеніммен қарауға бейімдеу.

Дамытушылық: Тұлғаның өзін ортада көрсете білу, өзін бағалай алуға түрлі психологиялық жағдайлардан шығу және өз пікірін ашық айтуға ықпал жасау. **Тәрбиелік:** жеке тұлғаның рухани өсуіне психологиялық жағдай жасай отырып, адамгершілік, сыйластық, әдептілік, шынайылық, адалдық құндылықтарын ұғынуға көмектес.

Қатысушылар: Тәрбиеші апайлар

Жұмыс түрі: Топтық жұмыс

Қажетті құралдар: Түрлі түсті қағаздар, бояулар, қиынды гүлдер, сұрақтар жазылған карточкалар.

Тренинг бағдарламасы:

1. Танысу жаттығуы
2. Топқа бөліну.
3. Ой жинақтау
4. «Сезімдер әлемі» жаттығуы.
5. «Мен және менің айналамдағылар» сурет салу
6. Күн шуағы (Рефлексия)

Тренинг ережесі:

1. Өз ойын ашық айту
2. Өзгелердің пікірін құрметтеу
3. Белсенді әрекет ету.
4. Шынайылық
5. Топтасып жұмыс жасау.

Барысы: Амандасу рәсімі

Психолог: Сәлеметсіздер ме, қымбатты ұстаздар!

Кіріспе сөз.

Адамдардың әлеуметтік қауымдастығының ең жоғарғы формасы - ұжым. Ұжым - ол қоғамға пайдалы қызметте ортақ мақсатқа жұмыла еңбек ететін және психологиялық тұрғыда топтасқан адамдар тобы. Ұжымның белгілерін А.С.Макаренко анық та толық айтып берді. Ұжым дегеніміз - жек адамдардың өз алдарына мақсат қоя ұйымдасқан ұжымдық органдары бар комплексі. Достық - адамдарды бір – біріне туғандай бауыр етіп, жақын ететін, араларын кіршіксіз таза етіп байланыстыратын ізгілікті қарым – қатынас. Достық сезімі адамдардың бойында жаратылғаннан бар. Қандай болмасын адамның өз сырын айта алатын, дертін сөйлей алатын, жарылып шынын жасырмайтын, еш нәрсесін бүкпелемейтін адамдар болады. Міне – ол

дос адам. Дос болу - таныстықтан бастап, шынайы тілектестікпен араласу, керек кезінде қол ұшын беру, басына қиын жағдай туған кезде жанынан табылу, оны қажетсіну, сыйлау, құрметтеу, алдамау. Әріптестік дегеніміз - белгілі бір ұйымдарда бірігіп жұмыс жасайтын қызметтес адамдар. Әріптестік әр түрлі жас аралығын қамтиды. Әріптестік белгілі бір мамандықтар бойынша бөлінеді. Мәселен мұғалімдер, дәрігерлер, әншілер, құрылысшылар.

1. Танысу жаттығуы Көңілді музыка ойналады. Жаттығуға қатысушылар шеңбер бойынша тұрады. Әрбір қатысушы өзінің есіміне сын есім қосып және бойындағы бір қасиетін айтып шығады. Мысалы: Мен , Дарынды Дана- Көп сөйлемеймін. Талқылау: Қандай әсер алдыңыздар.

2: Топқа бөліну Қатысушылар түрлі - түсті гүлдерден өздеріне ұнайтын бір түсті таңдайды, сол таңдаған түстері бойынша топ құрып, үстелдерге жайғасып отырады. Үш топқа мына аттар ұсынылады.

I – топ. Ұжымдық

II топ Достық

III топ Әріптестік

Әр топ мүшелері өз топтарының атауларын қорғап шығу керек. Тапсырма. «Ой жинақтау» Әр топқа өз атауларына байланысты 3 сұрақтан беріледі. Ойлануға 5 минут уақыт.

I топ сұрақтары.

1. Ұжым дегеніміз не?
2. «Ұстаздың қолында адам өмірінің келешегі, тағдыры тұр »- деген сөзді қалай түсіндіресіз?
3. Өз қуанышыңызды ұжыммен бөлісіңіз? (Ролге ену)

II топ сұрақтары.

1. «Достық» ұғымын қалай түсіндіресіз?
2. Достық туралы мақал мәтел келтіріңіз.
3. Достық қиындықта көрінеді. (Ролге ену)

III топ сұрақтары.

1. Әріптестік сөзіне тұжырымдама бер.
2. Әріптестікті кім басқарған жөн. (Жасына сәйкес)
3. Бір жағдайға байланысты Жұмыстан сұрандыңыз,әріптесіңізден өзіңіздің орныңызға қалуға өтініш білдіріңіз. (Ролге ену)

Топтар сұрақтарға дайын болғанша қонақтармен ойын ойнайық.

Ойын: «СЫЙЛЫҚ»

Мақсаты: Қарым-қатынасты дамыту және ұжымдық ауызбіршілікті қалыптастыру. Барысы: Әр адам қимыл мен ым арқылы қасындағы әріптесіне сыйлаған затты көрсету ,ал көршісі заттың атын атап, сыйлықты алғыс білдіре отырып қабылдайды. Мыс: жүрек жылуын ұсыну , күлкісін ұсыну.

I-тапсырманың сұрақтарына анализ жасау. Сұрақтардың жауабы тыңдалады.

II-тапсырма. «Сезімдер әлемі » жаттығуы. Әр топ екі таратпадан алады.

Сары таратпалар	Жасыл таратпалар
Қуаныш Таңдану Батылдық Достық Сенімділік Мейірімділік	Қайғы - мұң Ашу – ыза Қорқыныш Қызғаншақтық Реніш өзіне риза болу

Осы сезімдерін көрсетіп беру.

Әр топтың тапсырмаларына қорытынды жасау.

III тапсырма. «Мен және менің айналамдағылар» тақырыбында сурет салу.
Нұсқау: Ұнды пластмасса ыдысқа салып, бояуды ерітіп шприцпен ұнға құямыз. Қалаған түсімізді шығарамыз. Саусақпен сурет саламыз. Топтардың суреті дайын болғанша бір ән тыңдаңыздар: Ән - әуез жетекшісі Қосуақ Құралай апаймен тәрбиеленушіміз Дүйсебек Махаббаттың орындауында «Ұстазым» әні.

III тапсырма бойынша топтардың жауабы тыңдалады.

Талқылау: суретті салғанда нені елестеткенін, олар қандай мағына беретінін білу. «Ормандағы жаңбыр» ойыны

Ойынға қатысушылар бірінен соң бірі қатарласып тұрады, жүргізуші мәтінді оқиды, ал көатысушылар орындайды. Орманда күн ашық, ағаштар бұталарын күнге қарап бағыттап, жапырақтарын күннің көзіне шуағына көрсету үшін ұмтыла түсуде. Сіздер ағаштарсыздар да, аяқтың ұшымен тұрып, қолдарыңызды биікке созып күнге барынша жақындай түсіңіздер. Қандай тамаша! Осы кезде қатты жел тұрып кетті, ағаштар тербеле бастады, тамырлары болғандықтан түптері мықты, (аяқтың бұлшықеттеріне салмақ түсіріңіздер. Қатты жел жаңбырдың иісін шығарып қара бұлттарын алып келді. Ал ағаштарға сірікіреп тамшылаған жаңбыр сезіле бастады, жаңбыр тамшылары үдей түсті. Сол кезде ағаштар бірін – бірі аяп кетті де жаңбырдың қатты тамшыларын сілкиді. Ағаштар өздерін сергек сезініп, өмірдің қуанышын байқайды. Ағаштар өздерін сергек сезініп, өмірдің қуанышын байқайды. Күн шуағы (Рефлексия)

Қарамен жазылған сөздер тақтада жазылып тұрады.

Тренингке қатысушыларға күннің шуақтары таратылады., тақтадағы сөздерден біреуін таңдап, алдарындағыпараққа жазып беру қажет .Содан кейін шумақтар жиналады да күннің бейнесі құрастырылады . Тақтаға келесі слайдта әр адамның таңдауы бойынша қандай қасиеті бар екені шығып тұрады.

Жақсы - бірқалыпты адам

Өте жақсы- барлық істі жақсылыққа жоритын адам

Білім – ізденімпаз

Тамаша - әсерлі адам
Керемет – жан дүниесі мол адам
Орташа - қанағатшыл
Көңілді – көпшіл адам
Әсем – талғампаз
Шебер – идея, фантазиясы жоғары
Жұлдыз – жаңалыққа жаны құмар
Тәтті – балажан, бауырмал
Ұстаз – баланың инженері
Қамқор – қамқорлыққа дайын
Өнер – Сегіз қырлы , бір сырлы

САУАЛНАМА
" Педагогикалық ұжымдағы қарым-қатынас "

Құрметті әріптес сұрақтарды оқыңыздарда төрт жауаптың біреуін таңдаңыз.

1. Өзіңізді ұжымның мүшесі ретінде бағалайсызба?

- ☐ Өзімді ұжымының мүшесі ретінде сезінемін.
- ☐ Ұжымдық шараларға немесе жұмыстарға қатысамын;
- ☐ Ұжымның мүшесі ретінде сезінбеймін;
- ☐ Ұжым мүшелерінен жеке жұмыс жасағанды жөн санаймын..

2. Әріптестеріңіздің сізге деген қарым –қатынасына қанағаттанасыз ба?

- ☐ толығымен қанағаттанамын;
- ☐ қанағаттанамын;
- ☐ жеткіліксіз қанағаттанамын;
- ☐ мүлдем қанағаттанбаймын.

3. Егер сізге мүмкіндік туса, сіз басқа ұжымға ауысарма едіңіз?

- ☐ Әрине, жоқ;
- ☐ Осы ұжымда қалар едім;
- ☐ Тезірек кетер ем, қалғым келмейді;
- ☐ Ықыласпен кетер едім басқа ұжыммен жұмыс істеуге.

4. Сіздің педагогикалық ұжымыңызда, қандай қарым-қатынас қалыптасқан?

- ☐ менің ойымша, көптеген балабақшаға қарағанда өте жақсы.
- ☐ бәлкім, басқа да көптеген балабақшалар сияқты.
- ☐ нашар, басқа балабақшаларға қарағанда;
- ☐ менің ойымша, басқа балабақшаларға қарағанда едәуір нашар.

5. Сіз қалай ойлайсыз, сіздің ұжымда өзара қолдау, қол ұшын беру, қалыптасқан ба?

- ☐ әрине, "иә";
- ☐ көбінесе "иә", "жоқ"-қа қарағанда;
- ☐ көбінесе"жоқ", "иә"-ға қарағанда;
- ☐ әрине, "жоқ".

6. Сіз қалай бағалар едіңіз өзіңіздің әкімшілікпен (администрацией) қарым-қатынасыңызды?

- ☐ толығымен қанағаттанамын;
- ☐ қанағаттанамын;
- ☐ жеткіліксіз қанағаттанамын;
- ☐ мүлдем қанағаттанарлықсыз.

Сіздің жасыңыз _____

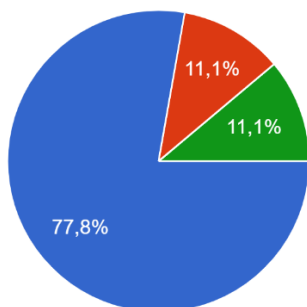
Сіздің біліміңіз:

- o Жоғары
- o Аяқталмаған жоғары
- o Орта арнайы

ХАТТАМА

1. Өзіңізді ұжымның мүшесі ретінде бағалайсызба?

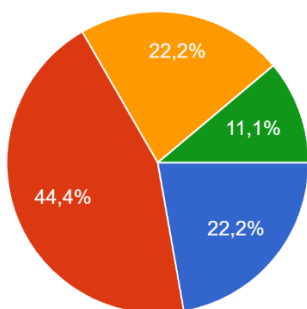
9 ответов



- Өзімді ұжымның мүшесі ретінде сезінемін.
- Ұжымдық шараларға немесе жұмыстарға қатысамын;
- Ұжымның мүшесі ретінде сезінбеймін;
- Ұжым мүшелерінен жеке жұмыс жасағанды жөн санаймын.

2. Әріптестеріңіздің сізге деген қарым –қатынасына қанағаттанасыз ба?

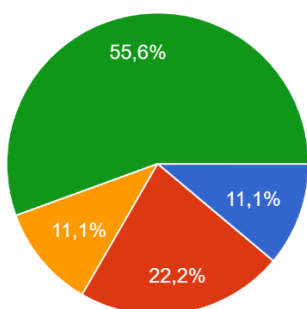
9 ответов



- толығымен қанағаттанамын;
- қанағаттанамын;
- жеткіліксіз қанағаттанамын;
- мүлдем қанағаттанбаймын.

3. Егер сізге мүмкіндік туса, сіз басқа ұжымға ауысарма едіңіз?

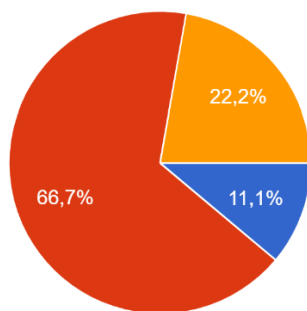
9 ответов



- Әрине, жоқ;
- Осы ұжымда қалар едім;
- Тезірек кетер ем, қалғым келмейді;
- Ықыласпен кетер едім басқа ұжыммен жұмыс істеуге.

4. Сіздің педагогикалық ұжымыңызда, қандай қарым-қатынас қалыптасқан?

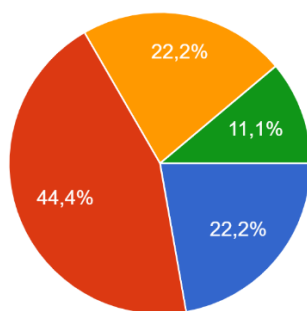
9 ответов



- менің ойымша, көптеген балабақшаға қарағанда өте жақсы.
- бәлкім, басқа да көптеген балабақшалар сияқты.
- нашар, басқа балабақшаларға қарағанда;
- менің ойымша, басқа балабақшаларға қарағанда едәуір нашар.

5. Сіз қалай ойлайсыз, сіздің ұжымда өзара қолдау, қол ұшын беру қалыптасқан ба?

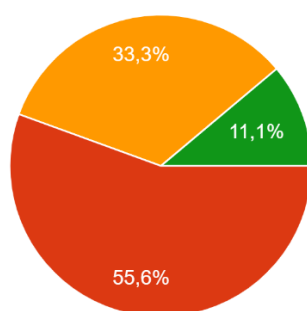
9 ответов



- әрине, "иә";
- көбінесе "иә", "жоқ"-қа қарағанда;
- көбінесе "жоқ", "иә"-ға қарағанда;
- әрине, "жоқ".

6. Сіз қалай бағалар едіңіз өзіңіздің әкімшілікпен (администрацией) қарым-қатынасыңызды?

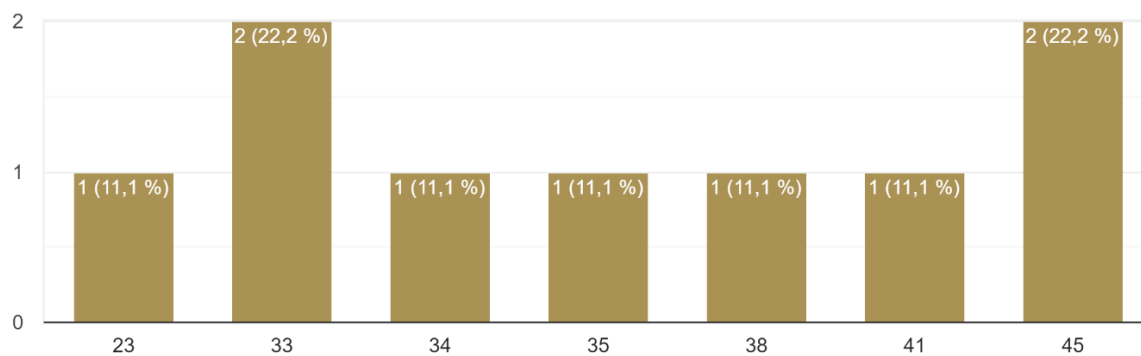
9 ответов



- толығымен қанағаттанамын;
- қанағаттанамын;
- жеткіліксіз қанағаттанамын;
- мүлдем қанағаттанарлықсыз.

7. Сіздің жасыңыз

9 ответов



8. Сіздің біліміңіз

9 ответов

