

«Рахит» жекеменшік балабақшасы



ҰСТАЗДАРҒА АРНАЛҒАН
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР



2023/2024 оқу жылы

Ұстаздарға арналған психологиялық ойындар

Ұстаздарға арналған психологиялық ойындар

Ойын алты турдан тұрады

I тур

Сәлемдесу

Мысалы: Менің атым Айнаш. Мен – психологпын. Бүгін менің көңіл – күйім өте тамаша!

II тур Сергіту сәті

«Қасиеттер жиыны» ойыны

Мысалы: Жүргізуші «Ә» әріпін айтады, ойыншы бойындағы «ә» әрпінен басталатын қасиетті айтады

Ойыншы «Әдемі»

III тур

Сандар жазылған қиықшалардың артында жасырын әріптер бар, соләріптерді құрастырып белгілі сөйлемді шапшаң орындау керек.

Орындалу уақыты 15 - 20 минут

Ой толғау

Назар аударайық!

I топ.

Не үшін өмір сүру керектігін білгенадам, кезкелген жағдайға төтеп бере алады.

II топ

Бақыт – олуайым – қайғысыз өмір емес, бақытол – жанның күйі.

III топ

Бақыт көбелек сияқты. Оны ұстауға тырысқан сайын қолдан сырғи береді.

IV тур

Ұстаз тұлғасы тренинг

Қорапшада қиықшаларда белгілі бір ұстаз сипаттамасы жазылған. Өртоптан бір қатысушы шығып бірқиықшаны алып топпен бірлесіп ым – ишара арқылы білдіруге тиіс. Ал қалған топ ойыншылары ол қандай қасиеттікөрсетіп тұрғанын табу керек.

Уақыт 10 минут

V тур

Жасырын хат, ойлан тап

Ерте - ерте - ертеде... әлі адамдар әріптанымаған уақытта да, олар бір біріне хат жазғанекен. Қалайша?

Олар сурет салуды біліпті. Бүгін біз сонны үйренеміз.

Өзқарсыластарыңызға сурет арқылы қысқашағана ойларыңызды

жеткізесіздер. Өрбір топқа белгілі бір сөйлемдер беріледі. Берілген тапсырманы ватманға суретар қылысалады.

I топқа

Бүгінмаған сағат алтыда телефон соқшы.

II топқа

Бүгін жұмыстан кейін кинотеатрға барайық.

III топқа

Жәксенбі күні сағат үште менің туған күніме кел.

VI тур

Кімжылдам

1. Өлемде жоқ жануардың суреті.

2. Мені ешкім түсінбейді.

3. Тіске тістигенде қандай дыбыс шығарасың?

Уақыт 5 минут

Рефлексия

Шырақ жағылып бірінші тұрған ұстазға беріледі.

Ол бүгінгі психологиялық сабақ туралы өз ойын, алған әсерін үш сөзбенғана білдіріп, келесі мұғалімге береді. Шырақ барлығының қолынан өткеннен кейін, психолог шырақтыөзқолына алып, барлық қатысушыларға алғысынайтады.

Ойынға қатысқандарыңызға рахмет!

Тақырыбы: «Көңілі көтеріңкі ұстаздың, еңбегі де жемісті»

Мақсаты: Мұғалімдердің психологиялық кәсіп-күштерін көтеру, оптимистік

кабилеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орнату білу.

Тренинг сабақ құрылымы:

1. Таанысу
2. Әдістеме: «Менің міндетім»
3. «Мен-үйлес» және «Мен-құмыста» жаттығуы
4. «Түпсіді қарым-қатынас орнату» жаттығуы
5. «Ыстық аяртпа!» жаттығуы
6. Релаксациялық жаттығу «Сарқырама»
7. Қорытынды «Күн ауағы» жаттығуы

Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қаш келіңіздер? Бүгін сіздердің психикалық кәсіп-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, оң-өңіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыпастық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдығымен қатысуға шақырамын.

Топтың қалып:

1. Бәсеңділікті арттыру
2. Бірін жұмыс істеу
3. Бір-біріне келерсі келтірмеу
4. Оң ойыңды ашық айта білуге үйрену
5. Өзіңе пайдалы нәрсені алу
6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынаста болу
7. Өзін еркін ұстауға үйрену

1. «Тағыс болайық!» жаттығуы

Мақсаты: Өзін танытыру, ұжымға бейімделу, айналасындағылармен бірлесіп жұмыс жасауға оң бағытталу.

2. Әдістеме: «Менің міндетім»

Мақсаты: Өзіңе деген сенімділігің, өзің таңуға деген қабілеттерің анықтау.

Әрбір қатысушы білекістей пәндер сынып, оны төртке бөледі.

Әр бөлікке төмендегі жануарлар, құс аттарын жазып шығады.

Түйе, Жылан, Саяр, Қой, Ешкі, Ит, Мысық, Тауық, Қаз, Аюу, Қармышы,
Үйрек, Бұлбұл, Арыстан, Қасқыр, Түлкі, Маймыл, Қоян, Тауышкі, Тазбақа,
Жылан, Балық.

Сонында 1. Үйрек; 2. Жұмыста; 3. Жолдастарының арасында; 4. Өңірлік баға деп бөлінген бөліктерге жазылған жануарлар, құстар адамның сол бөлікке қатысты мінездемелермен танысады.

Жауап:

1. Түйе- пылдамды
2. Жылан- тентілік
3. Саяр- өкпелегін
4. Қой- жайдармалық
5. Ешкі- ұйымдастырушылық
6. Ит- аластық
7. Мысық- бәрісі басым адамдар
8. Тауық- шығармашы
9. Қаз- тазалық
10. Аюу- сенімтал
11. Қармышы- бауырнат
12. Үйрек- ұяштылық
13. Бұлбұл- әнді жақсы көретін
14. Арыстан- қайрағты

15. Қасқыр- жігерлі
16. Тұлқ- бейімделгіш
17. Маймыл- әртістік қабілеті бар
18. Қоян- елтезек
19. Тауешкі- тапқыма жоғары
20. Тасбана- мейірімсіз
21. Жылан- салқынқанды
22. Балық- еркіндікті қалайды

Тазада жаттығуды деген жеріңіз? Өңірлі тәуел қаны болды ма?

3. «Мен – үйде» және «Мен – жұмыста» жаттығуы (10 минут)

Қаір сздер парасты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанға «Мен жұмыста» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңызды жазыңыздар.

Тапсыра:

1. Осы жағдайлардағы мінез-құлықтарыңыз бен жүріс-тұрыстарыңыздың ұқсастықтары мен айырмашылықтары туралы қорытынды жазыңыз.
2. Қай бағананы тастығанды ойайға соқты? Қай бағана көптеу болды?
3. Не себепті айырмашылықтар болады?
4. Бұл бағаналардағы жағдайлар сәйкес келу керек пе? Неге?

4. «Тіпсіз қарым-қатынас орнату» жаттығуы.

Ортада 6 мұқалім тұрармын. Сіздерге тапсырмалар беріледі. Тапсырмаларды үнсіз оқып, кербаддык емес қарым-қатынас құрастырыптық көмегімен жағдайтарды оңтай шығуы тиіс. Басқа қатысушылар не жақшы «бағандары» жақпанын шешудері керек.

5. «Ыстық қартон» ойыны

Мақалымы: Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру.

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Алаын-ала дайындалған сұрастар қайына жатылып, дөңгелек пішінде ұмаздап, ыстық қартон дайындаймыз. Қарқынды әуен қосылды да, қатысушылар ыстық қартонды жылдам бір-біріне береді. Өуен тоқтатылған кезде ыстық қартон кімнің қолында болады сол адам тез қалады ашып, жаңылған сұрастық жылдам жауап беруі тиіс. Сұрастар:

Бүгінгі көңіл-күйің?

Сенің сүйісің тағамың?

Сенің хоббиің?

Спорттың қай түрін ұнатасың?

Қандай киім үлгісін ұнатасың?

Жылдың қай мезгілін ұнатасың? Не үшін?

Қай түсті ұнатасың?

Жылдың ең қысқа айы?

Қақтыс гүліне ұқсайтын жандық?

Сүйісің әнің?

«А» дыбысынан басталатын бес затты ата?

Кері оқығанда тура мағынаны беретін адамның дене мүшесі?

Саған ұнайтын кино?

Сүйісің өзің?

6. «Сарқырама» релаксациялық жаттығуы

Мақалымы: қатысушылардың дендеріне ерксезіну (неқамектеседі).

Бұдмедитациялік техника дендедегі оқысынды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Жұрттамы: «Жайлашықтырыптық өлнесөзіңді құмырың. 2-3 ретдекіңді шығарыңыз, демалыңыз. Өңірлі сарқыраманың жаныңды тұрмыңды елестетіңіз».

Бірақ бұл басқарылымдарға әрқашан айтып беретін сарырымда.
Судың нормалы бұл сарырымашының жұмсақ ішкі жарыққа да. Енді өзіндік осы
сарырымашының ішкі басының ішкі өмірі қарайықтарымызды қарайықшы...
Өзіңді ойлап қарайық, ауытқып, бетіңіз бен
мойныңыздың ішкі қанақушылығын сезініңіз... Ақарықсіздіктеріңіз бен
арқаныңызды қарайық, бұл сізге өзіңізді қарайықтарыңызбен бірге емектеседі.
Арқаныңыздан қанақушылық ішкі арқаныңызды ауыртпалықпен қарайықшы...
Сонымен бірге арқаныңыз ішкі қарайықшы бен
ішкі арқаныңыздың ішкі қарайықшылығын қарайықшы. Сіздің ішкі арқаныңыз бен
ішкі арқаныңыздың жұмсақ ішкі қарайықшылығын қарайықшы. Жарықсіздіктеріңіз бен
өзіңіздің ішкі қарайықшылығын қарайықшы.
Бұл жарықсіздіктеріңіздің ішкі қарайықшылығын қарайықшы, дененің ішкі
жұмсақ ішкі қарайықшылығын қарайықшы. Сіздің ішкі қарайықшылығын қарайықшы,
сіздің дененің ішкі қарайықшылығын қарайықшы... (30 секунд). Ал енді,
сіздің ішкі қарайықшылығын қарайықшы, ішкі қарайықшылығын қарайықшы,
көзіңіздің ішкі қарайықшылығын қарайықшы.

Түсінік: Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

7. «Күн шуағы» жаттығуы

Мақсаты: позитивті көңіл-күй қалыптастыру.

Барысы: әрбір қатысушының алдымен ала дайындалған күннің бейнесін қарайықшы.

Күннің ішкі қарайықшылығын қарайықшы, күннің ішкі қарайықшылығын қарайықшы.

Қорытынды: Біздің жаттығуымыздың мақсатымыз – біздің ішкі қарайықшылығымызды.

Сіздердің барлығыңыз да қатысушыларыңыздың ішкі қарайықшылығын қарайықшы.

Сіздермен бірге қатысушыларымыздың ішкі қарайықшылығын қарайықшы.

Тренингке қатысушыларыңыздың қарайықшылығын қарайықшы! Сәуболыңыздар!