"Сіздің мінезіңіз қарым-қатынасқа қолайлы ма?"

Педагогтарға арналған әдістеме-тренинг

Мақсаты: *жағымды қарым-қатынас орнату және белсенді қарым-қатынас стилін меңгерту, қарым-қатынас кезінде педагогтардың өзара әрекеттесіп, түрлі жағдайды шешуіне көмектесу.*

№1 жаттығу. *«+-»*

Барлық қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Жүргізуші ақ парақ пен қалам береді. Ақ парақтың жоғары жағында өзінің есімін жазып, ақ парақты екіге бөліп, оң жағына «+» белгісін, сол жағында «-» белгісін қояды. «+» белгісі бойынша өзіне қоршаған ортада (табиғатта, адамдардың бойында, өзінің бойында) не ұнайтынын жазады. Ал, «-» белгісі бойынша өзі үшін қоршаған ортада не ұнамайтынын жазады. Содан соң, барлығы өзінің жазғанын көкірегіне іліп, бөлме ішінде жайлап жүріп, бір-бірінің ерекшеліктерін оқып шығады.

№2 жаттығу. *«Ағаш» суреті*

Қолға қағаз бен қалам алып, ағаштың суретін саламыз. Әдемі сурет сала алмаймын деп әуре болмаңыз, ағаш суреті бізге тек сіздің мінезіңізді анықтау үшін ғана керек. Салған суретіңізді төмендегі суреттермен салыстырып көріңіз, қайсысы көбірек ұқсайды соған сәйкес жауапты оқыңыз.

1. Сізге жан-жақтылық, тез әсерлену белгілері тән. Көңілсіз, арманшылсыз. Сіздің қатты энтузиазмыңыз кейде өзіңізді ыңғайсыз жағдайға қалдырады. Сол себепті әрекет етпес бұрын алдымен ойланып алыңыз.

2. Өте сезімтал адамсыз, сіз әрдайым жүрегіңіздің әмірімен әрекет етесіз. Өз мәселелеріңізді өзіңіз шешкіңіз келеді. Сондықтанда ылғи өз-өзіңізді бақытсыз сезініп, алаңдап жүресіз. Таңдау мәселесінде ақылға жүгініңіз.

3. Сіз адамгершілік мәселесіне қатты мән бересіз, атаққұмарсыз. Бірақ бұл жаман емес. Өйткені үлкен мақсаттарды көздеп отырасыз. Жетістіктерге жету үшін айналаңызға зиян келтіргіңіз келмейді.

4. Сіз салмақты, байсалды адамсыз. Сол себепті шешім қабылдарда әділ болғыңыз келеді. Идеяңызды сөзбен жеткізер кезде өз ойыңызға сенімді болыңыз.

5. Өз-өзіне сенімсіз, елге сенгіш адам болып көрінесіз. Сіз басқалардан қолдау күтесіз. Бірақ мұны білдірткіңіз келмейді. Сол үшін айналаңызға басқалармен шаруасы жоқ адам болып көрінуге тырысасыз. Жақын жолдастарыңызға сене біліңіз.

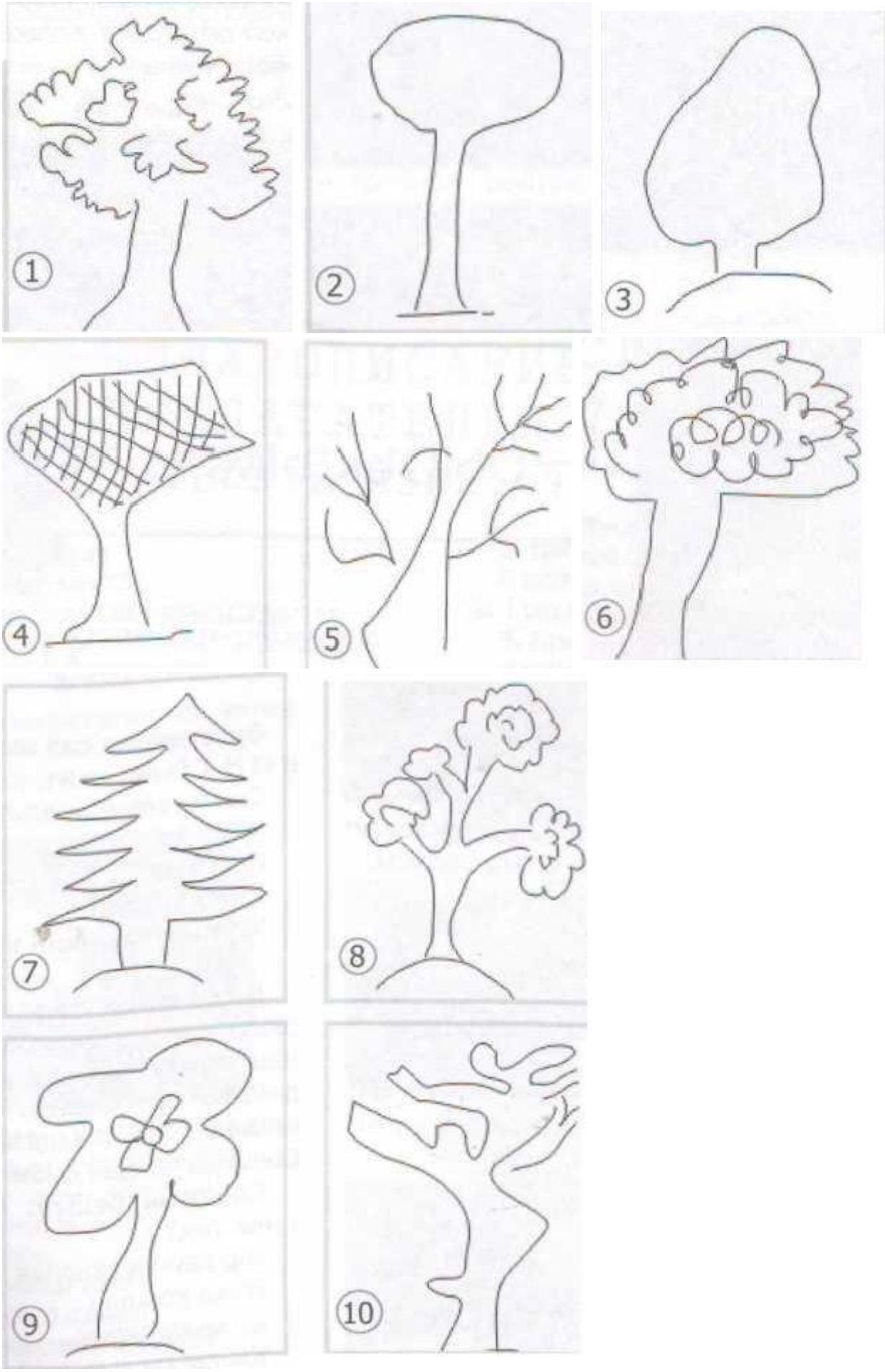
6. Сіз өмірді сүйесіз. Сіздің іс-әрекетіңізді алдын-ала жоспарлау мүмкін емес. Ойыңызға не келсе соны айтасыз. Бұл мінездің өзіңізге ұқсамайтын жұмбақ, әсершіл адамдар арасында өзіңізді ыңғайсыз жағдайға қалдыратынын ескеріңіз. Сондықтан да тәртіпке бағынып, өз сөзіңізге мән беріңіз.

7. Сіз кемелденген тұлғасыз. Жас болғаныңызбен өте тәртіпті, жауапты, өз-өзіне және айналасындағыларға сынмен қарайтын адамсыз. Жолдастарыңыз бен туысқандарыңыз сізге еліктемейді. Бірақ бұл сіздің өз-өзіңізге деген сенімділігіңізге сызат түсірмейді.

8. Сізге керектінің бәрі жаныңызда. Адамдармен қарым-қатынас құра білесіз, оларға қолдау да көрсетесіз. Сіз үшін өмір дегеніңіз мәңгілік көктем. Қарапайым болғыңыз келеді және басқалар сіздің өміріңізге араласқанын қаламайсыз. Өзіңіздің нәзік қалпыңызды сақтай біліңіз. Байсалды және сенімді әрекет етіңіз. «Жоқ» деп айтуға дағдыланыңыз.

9. Сіз бейбітшіл және табанды адамсыз. Сіздің өз жолыңыз бар. Жан-жағыңызға сыр шашқанды ұнатпайсыз. Мақсатыңызға тіке тартасыз. Сіз туралы жаныңыздағылар эгоист, адамдарға билік жүргізуге, таптап өтуге құмар деп ойлайды. Сондықтанда шамалы болсада жұмсаруға тырысыңыз.

10. Сіз үшін ең бастысы – бақытты ошақ. Үнемі махаббатыңызды көрсетіп отыруды қалайсыз және оның қайтарымына өзіңізге де дәл солай махаббатпен қараудан басқа ештеңе күтпейсіз. Соншалықты тәуелді болмауға тырысыңыз. Өз қанатыңызбен ұшуды үйреніңіз.



№3 жаттығу. *«Мақтаныш столы»*

Барлық қатысушылар шеңбер бойына отырады. Жүргізуші бос бір стол алып, оған өз таңдауымен бір адамды отырғызады.

Бұл жай стол емес, бұл мақтаныш столы. Оған отырған адамның мақтануға құқығы бар. Несімен? Өз өмірінде жеткен кез-келген жетістігімен мақтануға болады. Ол адам: «Мен мынандай жағдаймен мақтанғым келіп отыр...» -дейді.

Бірінші мақтаныштан кейін шапалақ ұрылады. Столда отырған адам келесісін өзі шақырады.

№4 жаттығу. *«Бір – бірімізге жаман сөз айтамыз»*

Мақсаты: вербальды агрессиядан арылту. Педагогтарға қолданбалы түрде өз ашу-ызаларын шығара білуге көмектесу. Келесі сөздерді айтылады: «Мына допты бір-біріміздің қолымызға шеңбер бойымен бере отырып, бір-бірімізді ренжітпейтіндей сөздермен атайық (Балалар шарт бойынша қандай сөздермен атайтындарын алдын-ала келіседі. Ол жеміс-жидектер, жиһаздар, т.б. болуы мүмкін.). Әрбір қаратпа сөз былай айтылуы керек: Ал, сен, ..сәбізсің!» Бұл ойын, сондықтан бір-біріңе ренжудің қажеті жоқ екенін естеріңде ұстаңдар. Қорытынды айналымда міндетті түрде өз көршіңе жағымды сөз айту шарт, мысалы: «Ал, сен, ... күнімсің!».

№5 жаттығу. *«Өз құндылықтарым мәлімдемесі»*

Мақсаты: өзіндік бағалауды көтеру, өз күшін тексеру мүмкіндігі.

«Қазір мен сіздерге «өз құндылықтарымның мәлімдемесін» оқимын. Бұл әркімнің өзіне арналған әнұраны іспеттес. Барлығымыз дауыстап бірге оқимыз:

«Мен - бұл мен. Бүкіл әлемде дәл Мендей ешкім жоқ. Барлық менің жеңістерім мен жеңілістерім менікі. Барлық менің қиялдарым, армандарым, барлық менің үміттерім мен қорқыныштарым менікі. Сондықтан мен өз-өзіммен өте жақын таныса аламын. Мен өз-өзімді жақсы көре аламын және достаса аламын. Сонымен бірге Мен мендегі барлық қасиеттерді менің қызығушылығымды оятуға жұмылдыра аламын. Мен көремін, естимін, сезінемін ойлаймын, сөйлеймін және әрекет ете аламын. Басқа адамдарға жақын болу үшін және айналамдағы заттар мен адамдар әлеміне мән мен тәртіп енгізу үшін Менде бәрі бар. Мен тек өзіме тиесілімін, сондықтан Мен өзімді өзім жасай аламын. Мен – бұл Мен. Мен кереметпін».

№6 жаттығу. *«Мен саған сенемін».*

Шарты: қатысушылар жұп құрып, бір-бірінің көздеріне қарап отырады. Алғашында ыңғайсыз сезінеді, содан кейін өз ойларын кезектесіп, мынадай сөзден бастап айтады, мысалы: «Мен саған сенемін.....», өйткені, сен жақсы адамсың..... Осы кезде әуен ойнап тұру керек.

№7. Рефлексия

№11 «»Таңшолпан» бөбекжай-бақшасы

«Сіздің мінезіңіз қарым-қатынасқа қолайлы ма?»

Педагогтарға арналған әдістеме-тренинг

Балабақша психологы: Г.Г.Кубышева

Атырау, 2021-2022