 Карабалаева Динара Сериккалиевна

№19 "Толағай" бөбекжайының жоғары

санатты психологі.

Маңғыстау облысы. Ақтау қаласы.

« Балабақша тәрбиешілерінің кәсіби- эмоциялық күйзелісінің алдын-алу шараларын психологиялық қолдау»

**Қызметкерлермен психологиялық тренинг**

**Психолог:** Құрметті әріптестер, бүгінгі тренингке қош келдіңіздер! Қане, бәріміз қол шапалақтап өзіміздің көің-күйімізді көтеріп алайық.

Қане, жақсы көңіл күймен ең бірінші тренингті өткізу үшін ортаға шақырамын.

**1-тренинг: "Кір жуу машинасы"**

Ойыншылар екі қатарға тұрады. Ортаға бір ойыншы шығады, басқа ойыншылар ортаға шыққан ойыншыны қолдарымен жуындырады, шетте тұрған ойыншы ортадағы ойыншыны әр түрлі тәсілдер арқылы кептіріп береді.

**Психолог:** Ал, әріптестер көңіл-күйіміз қалай?

Ойыншылар өз көңіл-күйлерін, ойыннан алған әсерімен бөліседі.

**Тренинг « Бақыт галошы»**

Жүргізуші ортаға бақыт голоштын қояды. Ортадан бір қатысушы шығып голошты киеді. Жүргізуші сұрақ қояды. Сұраққа поззитивті түрде жауап береді.

-Сұрақ: "Сізге айқай ата-ана келіп, себепсіз тиісе бастады. Сіз қалай позитивті жауап бересіз?"

Жауабы: "Сізге бір мүмкіндік туды. Осы ата-анамен жұмыс жасауға".

-Сұрақ: "Директорыңыз ұжым алдында нашар жұмыс жасадыңыз деп ұрсып тастады".

-Жауабы: "Ондай ондай хан қызындада болады?"

-Сұрақ: "Еңбек ақы кештетіп жатыр.Бүгін түспесе, ертең түседі".

-Сұрақ: "Жұмыста қысқартуға түсіп қалдыңыз?"

-Жауап: "Басқа жұмыс табылар".

-Сұрақ: "Жұмысқа келе жатырғанда туфлиңіздің сынып қалды?"

-Жауап: "Бас аман болсын"

**Психолог:**  
Қатысушыларға сұрақ қояды. Өзіңізді жақсы танитын, қуанышыңызды, бақытыңызды, қайғыңызды бөлісетін ең жақын адамыңыз барма? Бар болса кім?. Ол өзіңіз. Өзіңізді өзіңіз бағалаған кезде ғана ортада сыйлы боласыз.

**Тыныштық сәті**

Жай музыка ойналады. Қатысушылар көздерін жұмып, жайланып отырады. Біреуге айта алмаған, ренжіген кездерін, қатты сөздер айтқан, ренжіген, ренжіткен адамыңызды елестетіңіз. Жүректе тұрған түйінді шығаруға тырысыңыздар.

**Психолог:**

-"Қандай сезімде болдыңыздар?"

-"Шығара алдыңыздарма? "

Жүргізуші қолдарына қағаз береді. Сол қағазға түйінді салып, қолмен умаждап, аяқпен басады.

Музыка ойналып, билеп жүріп қағазды аяқпен басады. Жүргізуші ортаға қалташа алып келеді. Қатысушылар бәрі сол қалташаға қағаздарын салады.

**Тренинг "Біз біргеміз"**

Қатысушылар шеңбер болып тұрады. Ойынды бастаушы тілек айтып өзі қалаған ойыншысына жіпті лақтырады, ойыншы қағып алып келесі адамға жалғастырады.

**Психолог:** Құрметті әріптестер, бүгінгі тренингтен жағымды дүние алып, кқтеріңкі көңіл-күйде отырсыздар деп ойлаймын. Тренингке қатысқандарыңызға рахмет.