

«№6 Хромтау гимназиясы» КММ жас мамандарымен «Мен – жас маманмын!» тақырыбында психологиялық тренинг өткізілгені туралы

АНЫҚТАМА

Ағымдағы жылдың 17-қыркүйек күні жас мамандар мен жас педагогтердің кәсіби ортаға бейімделуіне психологиялық қолдау көрсету, өзіне деген сенімділігін арттыру, эмоционалдық күйзелістің алдын алу және ұжыммен тиімді қарым-қатынас орнатуға ықпал ету мақсатында **«Мен – жас маманмын!»** тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.

Тренингке жас мамандар мен жас педагогтер қатысты. Іс-шара барысында қатысушылардың кәсіби қабілеттерін тануына, өздерінің күшті жақтарын анықтауына, кәсіби «Мен» бейнесін қалыптастыруына және жағымды психологиялық ахуал орнатуына бағытталған жаттығулар жүргізілді.

Тренинг барысында төмендегідей жұмыстар ұйымдастырылды:

- **«Танысу – менің кәсіби есімім»** жаттығуы арқылы қатысушылар өз есімдерін атап, бойындағы кәсіби қасиеттерін таныстырды және сол қасиеттерін қимыл арқылы көрсетті;
- **«Менің кәсіби портретім»** тапсырмасында қатысушылар өздерін символдар арқылы бейнелеп, мықты қасиеттерін, кәсіби артықшылықтарын, даму бағыттарын және болашақтағы кәсіби мақсаттарын анықтады;
- **«Жас маманның чемоданы»** жаттығуы барысында кәсіби жолда қажетті қасиеттер мен дағдылар сараланып, маманның дамуына кедергі келтіретін жағымсыз ойлар мен сезімдер талқыланды.

Тренинг барысында қатысушылар белсенділік танытып, өз ойлары мен пікірлерін еркін білдірді. Жаттығулар нәтижесінде жас мамандар өздерінің кәсіби және тұлғалық ерекшеліктерін саралап, кәсіби дамуда маңызды қасиеттерді анықтады. Сонымен қатар өзіне деген сенімділікті арттыру, қиындықтарды сабырмен қабылдау, ұжымдық қолдауды сезіну және эмоционалдық тұрақтылықты сақтау мәселелері бойынша ой бөлісті.

Тренинг соңында қатысушылар кәсіби жолында дамытуға қажетті қасиеттерін атап, өздерінің алдағы кәсіби дамуына қатысты мақсаттарын айқындады.

Қорытынды:

«Мен – жас маманмын!» психологиялық тренингі өз мақсатына жетті. Қатысушылар арасында жағымды психологиялық ахуал қалыптасып, кәсіби бейімделу мен өз мүмкіндіктерін бағалауға бағытталған тиімді жұмыс жүргізілді.

ПСИХОЛОГ: Раимкулова Г.Ж.
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ

Тақырыбы:

«Мен – жас маманмын!»

Қатысушылар:

Жас мамандар, жас педагогтер

Ұзақтығы:

60–70 минут

Мақсаты:

Жас мамандардың кәсіби ортаға бейімделуіне психологиялық қолдау көрсету, өзіне деген сенімділігін арттыру, эмоционалдық күйзелістің алдын алу, ұжыммен тиімді қарым-қатынас орнатуға ықпал ету.

Міндеттері:

- жас мамандардың өзін еркін сезінуіне жағдай жасау;
- кәсіби «Мен» бейнесін қалыптастыру;
- өз күшті жақтарын анықтау;
- қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдауға үйрету;
- эмоционалдық шаршаудың алдын алу;
- ұжымдық қолдауды сезіндіру;
- позитивті көңіл күй қалыптастыру.

Қажетті құралдар:

А4 қағаздары, түрлі түсті маркерлер, стикерлер, қаламдар, шарлар, жағдаят жазылған карточкалар.

1. «ТАНЫСУ – МЕНІҢ КӘСІБИ ЕСІМІМ»

Уақыты: 7 минут

Қатысушылар шеңберге тұрады.

Әр адам өз есімін айтып, өзінің бойындағы кәсіби қасиетін қосады.

Мысалы:

«Мен – Айданамын. Мен – ізденімпаз маманмын».

«Мен – Ерланмын. Мен – жауапкершілігі жоғары маманмын».

«Мен – Мадинамын. Мен – шығармашыл маманмын».

Қосымша шарт:

Қатысушы өз қасиетін қимылмен көрсетуі керек. Қалғандары сол қимылды қайталайды.

Талқылау:

- Өз қасиетіңізді атау қиын болды ма?
- Неліктен дәл осы қасиетті таңдадыңыз?

2. «МЕНІҢ КӘСІБИ ПОРТРЕТІМ»

Уақыты: 10 минут

Әр қатысушыға қағаз беріледі.

Қағаздың ортасына өзін бейнелейтін символ салады.

Мысалы:



Ағаш – тұрақтылық



Күн – позитивтілік



Арыстан – батылдық

□ Компас – бағыт көрсете білу



Шам – идея мен білім



Өскін – даму

Суреттің айналасына мына сұрақтарға жауап жазады:

1. Менің 3 мықты қасиетім...
2. Менің кәсіби артықшылығым...
3. Маған қиындық туғызатын нәрсе...

4. Мен үйренгім келетін нәрсе...
5. Бір жылдан кейін қандай маман болғым келеді?

Қорытынды:

Әр қатысушы:

«Менің ең мықты кәсіби қасиетім – ...»

деп бір сөйлем айтады.

3. «ЖАС МАМАННЫҢ ЧЕМОДАНЫ»

Уақыты: 8 минут

Психолог:

«Елестетіңіз, сіз жаңа жұмысқа кірдіңіз. Алдыңызда ұзақ кәсіби жол бар. Сол жолға өзіңізбен бірге не алып барар едіңіз?»

Қатысушылар қағазға «чемодан» салып, ішіне кәсіби жолда қажет қасиеттерді жазады.

Чемоданға салуға болады:

- білім;
- сабыр;
- жауапкершілік;
- әзіл;
- шыдамдылық;
- шығармашылық;
- мейірімділік;
- өзіне сенімділік;
- тәжірибе;
- тыңдай білу;
- уақытты басқару.

Ал «қоқыс жәшігіне»:

- қорқыныш;
- өзіне сенбеу;
- «менің қолымнан келмейді» деген ой;
- шамадан тыс уайым;
- бәріне ұнауға тырысу;
- өзін басқалармен салыстыру.

Негізгі сұрақ:

«Кәсіби жолыңызда қай қасиетіңізді көбейткіңіз келеді?»

4. «БҮЛ ЖАҒДАЙДА НЕ ІСТЕР ЕДІҢІЗ?»

Уақыты: 12 минут

Қатысушылар 3 топқа бөлінеді.

Әр топқа бір жағдаят беріледі.

1-жағдаят. «Қиын оқушы»

Сіз сабақ түсіндіріп жатырсыз. Бір оқушы сізді тыңдамай, сыныптастарымен сөйлесіп отыр. Ескерту жасадыңыз, бірақ ол:

«Сіз бәрібір жас мамансыз ғой», – деді.

Не істейсіз?

2-жағдаят. «Ата-анамен әңгіме»

Оқушының ата-анасы сізге келіп:

«Баламның бағасы неге төмен? Сіз дұрыс түсіндірмейтін шығарсыз?»

деп наразылық білдірді.

Қалай жауап бересіз?

3-жағдаят. «Жұмыс көп»

Сізге бір күнде бірнеше тапсырма берілді. Сабаққа дайындалу, құжат толтыру, іс-шараға қатысу және қосымша тапсырма орындау керек.

Қайсысын бірінші жасайсыз? Қалай жоспарлайсыз?

Тапсырма:

Әр топ:

1. мәселені анықтайды;
2. 2 шешу жолын ұсынады;
3. ең тиімді шешімді таңдайды;
4. шағын көрініс арқылы көрсетеді.

Қорытынды:

«Қиын жағдай – кәсіби өсудің мүмкіндігі» деген ұстаным қалыптастыру.

5. «СТРЕСС ТЕРМОМЕТРІ»

Уақыты: 7 минут

Тақтаға 0-ден 10-ға дейінгі шкала сызылады.

0 – мүлдем шаршамаймын

5 – шаршау бар

10 – қатты шаршадым

Қатысушылар қазіргі эмоционалдық жағдайын бір санмен белгілейді.

Содан кейін сұрақ:

«Сізді жұмыста ең көп шаршататын нәрсе не?»

Жауаптар:

- көп жұмыс;
- уақыттың жетіспеуі;
- құжат;
- жауапкершілік;
- ата-аналар;
- оқушылар;
- өзіне жоғары талап қою;
- тәжірибенің аздығы.

«Стресті түсірудің 3 қадамы»

ТОҚТА → ТЫНЫС АЛУ → ӘРЕКЕТ ЕТ

1. Бір сәтке тоқтау.
2. 3 рет баяу, терең тыныс алу.
3. Мәселені шешудің нақты бір қадамын анықтау.

6. «5–4–3–2–1» ЖЕДЕЛ РЕЛАКСАЦИЯ

Уақыты: 5 минут

Психолог баяу дауыспен жүргізеді:

5 – айналаңыздан көріп тұрған 5 нәрсені атаңыз.

4 – қолыңызбен ұстап сезе алатын 4 нәрсені атаңыз.

3 – естіп тұрған 3 дыбысты байқаңыз.

2 – сезіп тұрған 2 нәрсеге назар аударыңыз.

1 – өзіңізге жағымды бір сөз айтыңыз.

Мысалы:

«Мен сабырлымын.»

«Менің қолымнан келеді.»

«Мен бәрін біртіндеп үйренемін.»

7. «МЕНИҢ ІШКІ СУПЕРҚАҺАРМАНЫМ»

Уақыты: 7 минут

Психолог:

«Әр маманның ішінде қиындық кезінде іске қосылатын ерекше күші бар. Сіздің суперқабілетіңіз қандай?»

Қатысушылар өздерін суперқаһарман ретінде елестетіп, 3 қасиетін жазады.

Мысалы:

- **«Сабырлы Супермен»** – сабыр, шыдам, байсалдылық.
- **«Идея генераторы»** – шығармашылық, ізденіс, жаңашылдық.
- **«Коммуникация шебері»** – тыңдау, түсіну, тіл табысу.

□ «Уақыт сақшысы» – жоспарлау, тәртіп, жауапкершілік.

Сөйлем:

«Менің суперқабілетім – _____. Мен оны жұмыста _____ үшін қолданамын.»

8. «ӘРІПТЕСТЕН ҚОЛДАУ»

Уақыты: 7 минут

Әр қатысушының арқасына бір парақ қағаз бекітіледі.

Қатысушылар бір-бірінің парағына жақсы қасиеттерін жазады.

Мысалы:

- Сен жақсы тыңдайсың.
- Сен сабырлысың.
- Сен жауаптысың.
- Сенің идеяларың қызықты.
- Сен адамдармен тез тіл табысасың.
- Сенен жақсы маман шығады.

Соңында әр адам өз парағын алып оқиды.

Талқылау:

«Басқалардың сіз туралы жақсы пікірін оқу қандай сезім тудырды?»

9. «БІР ЖЫЛДАН КЕЙІН...»

Уақыты: 5 минут

Көздеріңізді жұмып елестетіңіз:

Бір жыл өтті. Сіз тәжірибелі мамансыз. Өзіңізге сенімдісіз. Әріптестеріңіз сізді бағалайды.

Енді мына сөйлемдерді аяқтаңыз:

Бір жылдан кейін мен...

Менің кәсіби жетістігім...

Мен үйренген жаңа дағдым...

Әріптестерім мені ... деп сипаттайды.

Мен өзіме ... деп айтар едім.

10. «МЕН ӨЗІМЕ УӘДЕ БЕРЕМІН»

Уақыты: 5 минут

Әр қатысушы стикерге бір кәсіби уәдесін жазады.

Мысалы:

«Мен өзімді басқа адамдармен салыстырмаймын.»

«Мен қателесуден қорықпаймын, себебі қателік – тәжірибе.»

«Мен өз кәсібімді үнемі дамытуға тырысамын.»

«Мен қажет кезде көмек сұраудан ұялмаймын.»

«Мен жұмыспен бірге өз демалысыма да уақыт бөлемін.»

Стикерлерді ортақ плакатқа жапсырады.

Плакаттың атауы:

«БІЗ – БОЛАШАҚТЫҢ МАМАНДАРЫМЫЗ!»

ҚОРЫТЫНДЫ РЕФЛЕКСИЯ

«БҮГІН МЕН...»

Әр қатысушы сөйлемнің бірін таңдап аяқтайды:

♥ Бүгін мен білдім...

♥ Бүгін мен түсіндім...

♥ Маған ұнағаны...

♥ Мен үшін маңызды болғаны...

□ Жұмысымда қолданатыным...

♥ Өзіме айтқым келетіні...

ПСИХОЛОГТЫҢ ҚОРЫТЫНДЫ СӨЗІ

«Жас маман болу – бәрін бірден білу деген сөз емес. Жас маман болу – күн сайын үйрену, іздену, қателесу, қайта тұру және өзінді дамыту. Сізден бірден мінсіз маман болуды ешкім күтпейді. Ең бастысы – өзіңізге сену, көмек сұраудан қорықпау және өз жолыңызбен жүру.

Бүгінгі жас маман – ертеңгі тәжірибелі ұстаз. Ал кәсіби шеберлік бір күнде емес, күн сайын қалыптасады.»

Тренингтің финалдық ұраны:

«БІЗ БІРГЕМІЗ!

БІЗ ҮЙРЕНЕМІЗ!

БІЗ ДАМИМЫЗ!

БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДАН КЕЛЕДІ!»