**Уақыты: 23.10.2013ж**

**Тақырыбы:** Педагогтарға арналған «Өзін – өзі реттеу» тренингі

**Қатысушылар:** мұғалімдер

**Мақсаты:**

* Мұғалімдердің өзіндік жағымды «мен» концепциясын дамуын қалыптастыру, психологиялық денсаулығын сақтай отырып, өзін – өзі реттеу, өзін – өзі өзектеу мәселесін дамыту.

**Тренингтің жүргізілу барысы:**

**І. «Амандасу, танысу» жаттығуы**

Нұсқау: қатысушылар өз есімдерінің алғашқы әріпін пайдалана отырып, «кім, қандай, қайдан?» деген сұраққа жауап береді. Мысалы: Шолпан шырайлы, Шымкенттен т.б.

Психолог: құрметті ұстаздар бір – бірімізбен танысып болсақ, орындарымызға жайғасамыз. Қатысушылар екі топқа бөлініп, орындарына отырады.

**ІІ. «Өзін – өзі реттеу» тақырыбын талқылауға арналған оқиғаны тыңдау.**

Психолог: «Бір жас жігіт өмірін өзгертемін деген көзқараспен өмір сүрген екен. Ол өмір сүрген ортасы ұнамағандықтан, үнемі өмірді өзгертуді қалаған. Мектепті үздік аяқтаған ол, «халықаралық қатынастар» факультетіне оқуға түсіп, білімін жетілдіреді. Институтты үздік аяқтаған жігіт, мамандығы бойынша дипломат болып қызмет етеді. Үнемі көздегені, армандаған өмірді өзгерту, әлемді өзгерту болады. Осы мақсатпен өмір сүрген жігіт арада 10 жыл өтседе өмірдің өзгергенін байқамайды, мүмкін менің қоршаған ортамды өзгертсем өмір өзгереді деп ойлаған жігіт, қоршаған ортасын өзгертуге бел байлап, өзінің туған қаласына келіп, қызмет ете бастайды. Халықтың материалдық жағдайын көтеру мақсатында үй салып, әлеуметтік жағдайын көтеруге күш жұмсайды. Одан да нәтиже болмайды. Жігіт ойланып, өзгерісті өз жанұясмнан бастаймын деп, адамдарды өзгерту үшін жұмыс жасайды. Арада қаншама жыл өтседе жігіт өзгеріс көрмейді. Осыдан кейін өзіне өзгеріс енгізбей, әлемнен, қоршаған ортадан өзгеріс көрмейтінін түсінген жігіт, өзін өзгертуге тырысқан екен»

**Талқылау сұрақтары:**

1. Жігітке әлемді, қоршаған ортаны өзгерту үшін не қажет болды?
2. Өзгерісті неден бастаған дұрыс деп санайсыздар?

**Қорытынды:**

Жағымды «мен» концепциясы қалыптасқан адам, өмірден лаззат ала біледі. Олар өз сезімдерін, көзқарастарын өзгерте отырып, әлемге, қоршаған ортаға оптимисттік көзқараста қарайды. Үміт, сенім, арманмен өмір сүреді.

***«Өмірде өте ақылдылармен өте ақымақ адамдар ғана өз пікірлерін өзгерте алмайды»***

***Конфуций***

**ІІІ. Топтық тапсырмаларды орындау.**

**1-ші топқа тапсырма: «Автомобиль» жаттығуы**

Нұсқау: Қазір топ мүшелері бәріміз бірігіп, автомобильдің суретін саламыз. Әр топтың мүшеіс өз қалауы бойынша қалаған деталдарын салып шығады.

**Талқылау:**

* Әр бір қатысушыдан қандай деталды салғанды және оны неліктен таңдағандығы сұралады?
* Автомобиль бөлшектерін таңдауы бойынша мұғалімдерге «жобалау» әдістемесі негізінде мінездеме беріледі.

**2 – ші топқа тапсырма «Салфеткадан жасалған қуыршақ» жаттығуы**

Нұсқау: Таратылып берілген салфеткалардан балалық шағымызды есімізге түсіре отырып, қуыршақ жасаймыз, қуыршақ жасау барысында салфеткадан өзге құралдарды пайдаланбаймыз.

**Талқылау:**

* Қуыршақ жасау қиын болдыма? Неліктен?
* Әрбір қатысушы өзінің қуыршаған «Ерте – ертеде ....» деп бастап, бала күнгі арманынан кәсіби ұстанымына дейін таныстырып шығады.
* Өзіңді қуыршақтың орнына қойғанда қандай сезімде болдыңыз?

**ІҮ. «Керемет дүкен» жаттығуы**

**Нұсқау:**

Психолог: мен «Керемет дүкеннің» сатушысымын, менде сіздерге қажетті бақыт, денсаулық, карьера, автомобиль, табыс, махаббат сатылады. Сіздер өздеріңіздің бес құнды қасиеттеріңізді қағазға жазып, мендегі құндылықтарды сатып алу үшін, өзініңдің бес құндылығыңыздың біріеуін бересіз. Психологтың мақсаты өзінің дүкеніндегі құндылықты қатысушыға қажетті екенін сендіру. Сатып алу немесе алмау қатысушылардың өз еріктерінде. **Талқылау:**

* Өз құндылықтарыңызды неліктен айырбастамайсыздар?
* Неліктен айыр бастаймыз?

**Қорытынды**: Біз өз басымыздағы құндылықтарымызды бағалай білуіміз қажет, өзгеден сатып алған құндылық бізше құнды болмайды.

**Ү. «Аяқталмаған сөйлем» әдісі**

«Мен өз жұмысыммен мақтанамын, егерді......»

«Мен мақтанғым келмейді, бірақ жұмысымда .......»

**ҮІ. «Өмірді сүю» презентациясын тамашалау**.

**ҮІІ. «Істей аламын, істеймін, істеуім керек» сұрақтары бойынша өзін өзі реттеуге жауап жазу.**

**Талқылау:**

* Үш сұрақтың қайсына жауап жазу қиын болды? Неліктен?
* Қай сөзден бастаған іс әрекетіміз нақты болмақ?

**ҮІІІ. Рефлексия**