Федоров ауданы әкімдігінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

ГККП «Ясли –сад «Балдәурен» акимата Федоровского района

**Педагог қызметкерлердің эмоционалдық күйіп қалуының алдын алу жөніндегі іс-шаралар жоспары**

**План мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников**



 с. Фёдоровка

 Бекітемін:

 "Бөбек-бақша" МКҚК

 Меңгерушісі Әкімдіктің"

 Балдәурен" Федоров ауданы

 Павлова Н.И

 "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Педагог қызметкерлердің эмоционалдық күйіп қалуының алдын алу жөніндегі іс-шаралар жоспары**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сабақтың тақырыбы** | **Сабақтың мақсаты** | **Сабақтың мазмұны** | **Мерзімі** |
| **1** | Педагог қызметкерлерге психологиялық көмек көрсетудің" Сенім телефондары", күндізгі және сырттай тәсілдері туралы ақпарат беру | тұрақты |
| 2 | Педагогтың "кәсіби" күйіп қалуы " тренингі элементтері бар Семинар практикумы: себептері, түзету және алдын алу» | Кәсіби күйіп қалу ұғымымен, оның пайда болу белгілерімен, қалыптасу кезеңдерімен, пайда болу себептерімен және түзету мен алдын-алу тәсілдерімен таныстыру; Педагогикалық ұжымда мұғалімдердің психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін қолайлы психологиялық микроклимат қалыптастыру. | Бақыттың 10 құпиясыБіздің өмірімізде сөзсіз кездесетін қиындықтармен қалай айналысамыз? Болады түсуі әр түрлі. Сіз қателіктер мен сәтсіздіктерге, қорлайтын сөздерге, әділетсіздік пен зұлымдыққа толығымен назар аудара аласыз, бұл, әрине, қазіргі әлемде бар. Бірақ тәжірибе көрсеткендей, кез-келген жағымсыз оқиғада немесе құбылыста әрқашан жағымды нәрсе болады.Жағымсыз оқиғаларға тап болған кезде немесе олар болуы мүмкін деп ойласаңыз, бұл оқиғалар жақсы, жағымды, жағымды болуы мүмкін деп ойлаңыз. Өмірді оң қабылдау үшін не істеуге болады?Міне, бақыттың 10 құпиясы:1. Қарым-қатынас күші. Біз ақыл - ойымызға қаншалықты көңіл бөлсек, соншалықты бақыттымыз.2. Дене күші. Жаттығу стрессті жеңілдетеді және денеде химиялық реакциялар тудырады, соның арқасында біз өзімізді жақсы сезінеміз.3. Бір сәтте өмірдің күші. Естеліктер ерекше сәттерден тұрады-мүмкіндігінше осындай бақытты сәттерді жинаңыз.4. Өзі туралы идеялардың күші. Адам өзі туралы ойлайтын нәрсе.5. Мақсаттың күші. Мақсат біздің өмірімізге мән мен мазмұн береді.6. Күлкі күші. Әзіл сезімі стрессті жеңілдетеді және бақыт сезімін тудырады.7. Кешірудің күші. Кешіре білу-шынайы бақыттың есігін ашатын кілт. Егер сізде жеккөрушілік пен реніш болса, бақытты болу мүмкін емес.8. Беру қабілетінің күші. Бақытты өзіңіз үшін бір нәрсені иеленуден және сатып алудан табуға болмайды. Бұл басқаларға беру және көмектесу қабілетінде жатыр.9. Қарым-қатынастың күші. Тығыз қарым — қатынас жақсы уақытты одан да жағымды етеді, ал қиын кезеңдер оңайырақ болады.10. Сенімнің күші. Сенім адамдарға сенім тудырады, ақыл-ойды тыныштандырады және жанды күмән, уайым, мазасыздық пен қорқыныштан босатады.Сізге сәттілік тілеймін!!! | қыркүйек |
| 3 | Мекеменің стендтерінде эмоционалды күйзелістің алдын-алу бойынша іс-шаралар жоспарларын орналастыру, белгілері, себептері, эмоционалды күйзелістің салдары туралы білім беру | Қыркүйек-мамыр |
| 4 | Педагогтердің кәсіби күйіп қалуының алдын алу "тренингі»Эмоционалды жеңілдету жаттығуы | . Мұғалімнің психологиялық денсаулығын нығайту үшін эмоционалды стрессті жеңілдету.\* тренингке қатысушыларды психологиялық өзін-өзі реттеудің кейбір әдістерімен таныстыру;\* өзіңмен өнімді жұмыс істеу үшін қолайлы жағдай жасау;\* ішкі рухани үйлесімділікті тұрақтандыра отырып, жеке қасиеттердің дамуын жетілдіру. | Кіріспе. Таңдалған тақырыптың өзектілігі.Негізгі бөлім.Кіріспе бөлім.Карточкалар "түс мәні".Визитка " Жаттығуы»ШЫНЫ ТУРАЛЫ АСТАРЛЫ ӘҢГІМЕҚызғылт көзілдірік "жаттығуы»Талқылау.Comments.АутотренингТілек " Жаттығуы | қазан |
| 5 | Педагогтің нейропсихикалық тұрақтылығын бағалау сауалнамасы | жеке бұзылулардың жекелеген белгілерін анықтау, сондай-ақ олардың даму ықтималдығын және адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетіндегі көріністерін бағалау | сұрақтар, жауаптар. Сауалнаманы талдау | қазан |
| 6 | Денсаулыққа " Семинар-тренинг» | эмоционалды күйзеліс синдромының алдын-алу және мұғалімдердің психикалық денсаулығын қолдау үшін жағдай жасау. | \* сұрақтар, жауаптар. Сауалнаманы талдау қазанI. Кіріспе.1) жылыту. Сурет " Жаттығуы»II. Теориялық бөлім.III. Практикалық бөлім1. Шынын айту " жаттығуы»3. Бақыт Калоши " жаттығуы»4. Плюс-минус " жаттығуы»IV. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар. | қараша |
| 7 | "Педагогтарға арналған Тренинг" өзіңді сүй» | Мақсаты: педагогтарға психоэмоционалдық жағдайды реттеу тәсілдерін үйрету.Міндеттері: педагогикалық ұжымда педагогтердің психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін қолайлы психологиялық микроклимат қалыптастыру; педагогикалық ортада күйзелісті жағдайлардың, эмоционалдық күйзелістің алдын алу жүйесін дамыту.; |  Сабақ барысы:I. Кіріспе:Кәсіби күйіп қалу туралы шағын дәріс.Эмоционалды күйіп қалмас үшін не істеу керек?Нақылда:II. Практикалық бөлім.1. Лимон "Жаттығуы»2. Өшіргіш " Жаттығуы»3. Жуу машинасы " жаттығуы»4. Өзін-өзі диагностикалау жаттығуы "мен күн сәулесімін»5. Бес жақсы сөз " жаттығуы»III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар.бес қарапайым ереже:"Нысана» | желтоқсан |
| 8 | «Таймменеджмент»  | Мақсаты: уақыт жетіспеушілігінің негізгі себептері туралы хабарлау, уақытты жоспарлаудың негізгі ережелерімен танысу. Жұмыс уақытын пайдалануды талдау, оны жоспарлау. Өз уақытын тиімді жоспарлау және бақылау дағдыларын қалыптастыру. | Сабақ барысы:I. сабаққа кіріспе."Тайм-менеджмент"тақырыбына шағын дәріс.II. Практикалық бөлім.1. Уақытты сіңіргіштер мен тұзақтар "жаттығуы»2. "Мыжылған қағаз" жаттығуы3. Басымдықтар " Жаттығуы»III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар | қаңтар |
| 9 | Педагогтарды тестілеу "кәсіби (эмоционалдық) күйіп қалу | Педагогтардың психологиялық жағдайын анықтау |  Тестке қойылатын сұрақтар, мазасыздық деңгейін өлшеу әдісі (Дж.Тейлор)Тестке Нұсқаулық | ақпан |
| 10 | "Қақтығыстардағы сындарлы мінез-құлық» | Мақсаты: қақтығыстар туралы хабарлау: түрлері, негізгі құрылымдық элементтері, пайда болу механизмдері және қақтығыстағы конструктивті емес мінез-құлық стратегиялары.Міндеттері: Сезіну, өзінің мінез-құлық қақтығыс. Жанжалдардағы сындарлы мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. | Сабақ барысы:I. сабаққа кіріспе.1. "Қақтығыстар"тақырыбында шағын дәріс.2. "Жанжал — бұл...».II. Практикалық бөлім:1. Өзін-өзі диагностикалау Томастың "жанжалдағы мінез-құлық стратегиясы" әдістемесі»2) "Үштік туралы ертегі" жаттығуы»3.Көрінбейтін байланыс "жаттығуы»III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдар бар жадынамалар | Наурыз |
| 11 | "Қақтығыстардағысындарлы мінез-құлық» | Мақсаты: қақтығыстар туралы хабарлау: түрлері, негізгі құрылымдық элементтері, пайда болу механизмдері және қақтығыстағы конструктивті емес мінез-құлық стратегиялары.Міндеттері: Сезіну, өзінің мінез-құлық қақтығыс. Жанжалдардағы сындарлы мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.. | . Кіріспе: 1. Жаттығу: "Амандасу»2. Эмоционалды диагностика "процедурасы»Нұсқау: .3. Мен мықтымын – мен әлсізмін "жаттығуы»II. Негізгі бөлім.1. Мен Сурет Саламын " Жаттығуы»Процедура:Қатысушыларға Нұсқаулық:2. Мен жұлдызмын "жаттығуы»III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар.Қоштасу рәсімі. Шеңбер бойынша қол шапалақтау " жаттығуы» | сәуір |
| 12 | Тек өзіңе сен "тренингтік сабағы» | Тренинг қатысушысына мәдени адамның әлеуметтік қажетті қасиеттеріне ие, жетістікке бағытталған тұлға ретінде өзін-өзі жүзеге асыруға көмектес | I. Кіріспе:\* "Сәлемдесу" Жаттығуы»\* "Эмоционалды диагностика" процедурасы»\* Жылыту. Мен мықтымын – мен әлсізмін "жаттығуы»II. Негізгі бөлім.\* "Мен Сурет Саламын" Жаттығуы»\* "Мен жұлдызмын" жаттығуы»III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар.IV. Қоштасу рәсімі. "Шеңберде қол шапалақтау" жаттығуы. | мамыр |

**Утверждаю:**

 Заведующая ГККП «Ясли-сад

 «Балдәурен» акимата

 Федоровского района

 Павлова Н.И.

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**План мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Содержание занятия** | **Сроки**  |
| **1** | Информирование о «телефонах доверия», очных и заочных способах оказания психологической помощи педагогическим  работникам | постоянно |
| 2 | Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика» | предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов. | ***10 секретов счастья***Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное.Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно?Вот 10 секретов счастья:**1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.**2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.**3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.**4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.**5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.**6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.**7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.**8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.**9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.**10. Сила веры.**Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.Я желаю Вам успехов!!! | сентябрь |
| 3 | Размещение планов мероприятий  по профилактике эмоционального выгорания, просвещение о симптомах, причинах, последствиях эмоционального выгорания на стендах учреждения | Сентябрь-май |
| 4 | Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагогов»Тренинг эмоциональной разгрузки |  снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
 | Вступление. Актуальность выбранной темы.Основная часть.Вводная часть.Карточки «Значение цвета».Упражнение «Визитка»ПРИТЧА ПРО СТАКАНУпражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»Обсуждение.  Комментарии. АутотренингУпражнение «Пожелание»  | октябрь |
| 5 | Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога |  выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека | * вопросы, ответы. Анализ анкетирования
 | октябрь |
| 6 | «Семинар-тренинг «Навстречу здоровью» | создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов. | I. Введение.*1) Разминка. Упражнение «Картинка»*II. Теоретическая часть.III. Практическая часть*1.* *Упражнение «Откровенно говоря»* *3. Упражнение «Калоши счастья»**4. Упражнение «Плюс-минус»*IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | ноябрь |
|  | «Тренинг для педагогов «Люби себя» | **Цель:** обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.Задачи: формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов; развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде; | Ход занятия:I. Введение: Мини-лекция о профессиональном выгорании.Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?Притча:II. Практическая часть.1. Упражнение «Лимон»2. Упражнение «Ластик»3. Упражнение «Моечная машина»4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»5. Упражнение «Пять добрых слов»III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. пять простых правил: «Мишень» | декабрь |
| 8 | «Таймменеджмент»  | **Цель:** информирование об основных  причинах дефицита времени, знакомство  с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля  своего времени. | Ход занятия**:**I. Введение в занятие.Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».II. Практическая часть.*1. Упражнение «Поглотители и ловушки времени»**2. Упражнение «Смятая бумаг**3. Упражнение «Приоритеты»*III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | январь |
| 9 | Тестирование педагогов «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» | Выявить психологическое состояние педагогов | Вопросы к тесту , Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)Инструкция к тесту  | февраль |
| 10 | «Конструктивное поведение в конфликтах» | Цель:Информирование о конфликтах: видах, основных структурных  элементах механизмам возникновения и конструктивных не констуктивных стратегиях поведения  в конфликте.Задачи: Осознание  своего  поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.. | I. Введение:   1. Упражнение «Приветствие»2. Процедура «Эмоциональная диагностика»Инструкция: .3. Упражнение «Я сильный – Я слабый»II. Основная часть.1. Упражнение «Рисунок Я»Процедура: Инструкция участникам:  2. Упражнение «Я – звезда»III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.  Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу» | март |
| 11 | «Целеполагание» | **Цель:** Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей.**Задачи:** Осознание своих ценностных ориентаций и личных приоритетов. | Ход занятия:I. Введение в занятие.Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ».*Основные понятия:* Цель. Откуда берутся цели. Зачем нужны цели.II. Практическая часть.*1. Упражнение «Анкета»**2. Упражнение «Карта моей жизни»*Ш часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | апрель |
| 12 | ***«Психологическая гостиная «Призвание – педагог».*** | **Цель:** осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения. | Ход занятия.I. Введение в занятие. Знакомство с темой.1) Упражнение «Грецкий орех»2) Упражнение «Три цвета личности»  3) Упражнение «Я учусь у тебя»        Основная частьПервый этап - «Моя личность – профессиональный инструмент»*1*) Тест геометрических фигур2) Упражнение «Моя копилка»2 этап - «Мои ценности и приоритеты»1) Упражнение «Или – или» 2) Упражнение «Мораль сей сказки такова»III.Рефлексия. Упражнения «Круг света». | май |

**Түсіндірме жазба**

Қазіргі уақытта қазақстандық білім беруді жаңғыртуға ерекше көңіл бөлінуде, оның басты мақсаты – білім беру сапасын арттыру. Психологиялық қызметтің міндеттерінің бірі-мұғалімдерге эмоционалды күйзелістің алдын алу үшін психологиялық профилактикалық көмек көрсету.

Эмоционалды күйзеліс-бұл физикалық, эмоционалды, ақыл-ойдың сарқылуы, адам жасаған психологиялық қорғаныс механизмі, жарақаттық әсерлерге жауап ретінде эмоцияларды толық немесе ішінара алып тастау түрінде.

Эмоционалды күйзеліс синдромы мұғалімнің кәсіби іс-әрекетін жүзеге асырудың әртүрлі кезеңдерінде дамиды және жұмыс тәжірибесіне, оның әртүрлі сатыларда диагноз қою мүмкіндігіне байланысты емес. Уақытылы түзету және алдын-алу эмоционалды күйзеліс синдромының теріс әсерін азайтады.

Осыған байланысты мұғалімдердің психикалық денсаулығын сақтау бойынша жұмысты ұйымдастыру қазіргі білім беру жүйесінің ең маңызды міндеттерінің бірі болып табылады, ал эмоционалды өзін – өзі реттеу мәселесі қазіргі мұғалімнің жеке және кәсіби дамуына қатысты маңызды психологиялық-педагогикалық проблемалардың бірі болып табылады.

Бұл бағдарлама өзін-өзі реттеу дағдыларын, жеке психоэмоционалды жағдайды басқаруды, сондай-ақ оң өзін-өзі қабылдау дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Осы бағдарламада дамыған барлық дағдылар мұғалімдерге де, білім беру мекемелерінің басшыларына да, Педагог-психологтардың өздеріне де қажет.

Бағдарламаның өзектілігі мұғалім мамандығы мұғалімнен өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі реттеудің үлкен резервтерін талап ететін стресске жататындығымен анықталады. Мұғалімдердің кәсіби қызметі эмоционалды стрессті тудырады, бұл өзін-өзі көрсетеді өнімділіктің төмендеуі және психикалық функциялардың тұрақтылығы.

Бұл проблема әрдайым "эмоционалдық күйіп қалу" терминімен анықталмайды, бірақ бұл құбылысқа тән белгілер бәріне таныс. Бұл әріптестерге және балаларға қатысты ашу-ыза мен агрессияның қозғалмайтын жыпылықтауы, бастапқыда сүйікті жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуы және мотивацияның жоғалуы, олардың жұмысына қатысты теріс көзқарастар, нәтижесінде жұмыс тиімділігінің төмендеуі, оның қызығушылығы, өз міндеттерін орындауды елемеу, теріс өзін-өзі бағалау, агрессивтіліктің жоғарылауы, енжарлық, кінә сезімі. Қазіргі мұғалімнің жеке және кәсіби дамуы үшін маңызды психологиялық-педагогикалық проблемалардың бірі эмоционалды өзін-өзі реттеу мәселесі болып қала береді. Осыған байланысты мұғалімдердің психикалық денсаулығын сақтау бойынша мақсатты жұмысты ұйымдастыруға көп көңіл бөлу керек, ол кәсіби тұлғаның қалыптасуы мен дамуын анықтайтын негізгі факторлардың бүкіл жүйесін терең білуге негізделуі керек. Жинақтала отырып, бұл көріністер адамды депрессияға алып келеді, нәтижесінде жұмыстан құтылу әрекеттері пайда болады: жұмыстан шығу, мамандықты өзгерту, кез-келген, әдетте, өзін-өзі бұзатын тәсілдермен алаңдату.

Пояснительная записка

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации казахстанского образования, главная цель которой – повышение качества образования. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания.

 Эмоциональное выгорание**—**это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная коррекция и профилактика снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия воспитатель относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижение понижение работоспособности и устойчивости психических функций.

Не всегда данную проблему определяют термином «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и немотивированные вспышки гнева и агрессии по отношению к коллегам и к детям, потеря интереса к изначально любимой работе и утрата мотивации негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами.

**1.Эмоционалды және кәсіби "күйіп қалудың" алдын алу бойынша мұғалімдерге арналған Семинар-практикум»**

**Мақсаты:** мұғалімдердің кәсіби және эмоционалды "күйіп қалу" синдромының алдын алу.

**Міндеттері:**

1. Ұжымды біріктіруге, бір-бірін қолдауға деген ұмтылысқа ықпал ету.

2. Педагогтарды тыныс алу техникасына, бұлшықет релаксациясына, релаксацияға үйрету

3. Өмірдің стратегияларын көрсету-өмірді оң қабылдаудағы өмірлік тәжірибені алу және қабылдау.

4. Психикалық денсаулықты нығайту және сақтау қондырғысын қалыптастыру.

**Семинар барысы:**

Мұғалімнің өзін-өзі тануына, шығармашылығына және кәсібилігіне жиі кездесетін кедергілер-бұл кәсіби жану синдромының пайда болуы. Бұл синдром адамдармен жұмыс жасайтын ең қауіпті кәсіби "деформациялардың" бірі болып саналады: әлеуметтік қызметкерлердің саясаткерлері, мұғалімдер, психологтар, дәрігерлер, журналистер, менеджерлер, кәсіпкерлер - олардың қызметі байланыссыз мүмкін емес. Бұл құбылыстың алғашқы зерттеушісі Кристина Маслач өзінің кітабын "эмоционалды жану - эмпатия үшін төлем"деп атағаны кездейсоқ емес. Кәсіби күйзеліс-бұл жұмыс орнындағы созылмалы шешілмеген стресстің нәтижесінде пайда болатын психикалық шаршау, эмоционалды, физикалық жағдай.

Қазіргі ғалымдар мұғалімдер эмоционалды "жану" синдромына өте сезімтал екенін атап өтті. Шиеленіс дәрежесі бойынша бүгінгі таңда мұғалімнің жүктемесі орта есеппен қауымдастық Президенттеріне, бас директорларға, менеджерлер мен банкирлерге қарағанда көп.

**Жану факторлары**

Жеке фактор. Мұғалімдердің еңбек өтілі мен жасы ұлғайған сайын, кәсіби жүктеменің артуы сөзсіз, вегетативті-тамырлы бұзылулар мен мінез-құлықтың бұзылуы, көңіл-күйдің төмендеуі, шаршаудың жинақталуы, алаңдаушылықтың артуы,. Нәтижесінде мұғалімнің физикалық, психологиялық және әлеуметтік денсаулығына үлкен қауіп төнеді. Оның дамуына басқалардың пікіріне шамадан тыс тәуелділік, автономияның болмауы, адамның кәсіби өсуіне және Тәуелсіздігіне қанағаттанбауы ықпал етеді.

Ұйымдастырушылық фактор. "Жанудың" дамуына қатынастардағы теңсіздік пен ұйымдағы әділетсіздік, уақыттың жетіспеушілігі, шамадан тыс жұмыс, тиісті баға алмайтын жұмыс әсер етеді. Бірақ ұйымдастырушылық фактордың өзі "күйіп қалудың"тікелей себебі емес. Оның мәні қызметкердің өзі жұмыс істейтін жағдайды қабылдауын бағалауға байланысты (бір мекемеде адамдар бұл факторға басқаша қарайды).

**Рөлдік фактор**. Зерттеулер "күйіп қалудың" дамуына рөлдік белгісіздік пен рөлдердің қақтығысы, сондай-ақ коммуникативті жүктемелер туындайтын кәсіби жағдайлар айтарлықтай әсер ететіндігін көрсетті , шешім қабылдауға қатысу қажет.

**Синдромның себептері:**

- негізгі анализаторларға ұзақ уақыт жүктеме (есту, көру және т. б.), назардың шоғырлануы, есте сақтау, ақпараттың үлкен көлемі, эмоциялар мен ақыл-ойдың күрделілігі және нәтижесінде нейропсихикалық және физикалық

- кәсіби ортадағы шиеленістер мен қақтығыстар, әріптестер тарапынан қолдаудың жеткіліксіздігі;

- кәсіби мансапты құрудың мүмкін еместігі жоқ жұмыс;

- өзін-өзі көрсету, тәжірибе жасау және жаңашылдық үшін жағдайлардың болмауы;

- монотондылық және орындалған жұмысқа шығармашылық тұрғыдан қарай алмау;

- жеткіліксіз танылған және оң баға болмаған кезде жұмысқа үлкен жеке ресурстарды салу;

- шешілмеген жеке қақтығыстар,

- кернеу.

Ерекше педагогикалық қарым-қатынастың ерекшеліктері.

Сондай-ақ,эмоционалды күйзеліс синдромының себебі қарым-қатынас шеңбері, қарым-қатынас этикасы болып саналады. Адам өзімен қарым-қатынас жасайтындарды таңдамайды. Этикалық себептерге байланысты эмоционалды "босату" мүмкін емес. Теріс эмоциялардың жинақталуы жеке және эмоционалды-этикалық ресурстардың сарқылуына әкеледі.

**Педагогтардың қарым-қатынасы:**

- бір мезгілде жеке және іскерлік

- тұрақты және ұзақ

- көпмақсатты, көпмақсатты,

- қарым-қатынас тілдері және құралдардың кең арсеналы

- бірнеше аудиториямен бір мезгілде қарым-қатынас жасау

- серіктестер саны ішінде шағын уақыты өзгеріп отырады

- серіктестердің белсенділігін болжау мүмкін емес

Жұмыста "жану" қазіргі қоғамның адамы үшін, әсіресе өз қызметі бойынша басқа адамдармен көптеген және қарқынды байланыс жасайтын адам үшін өте маңызды.

**Жану компоненттері:**

- кернеу-басқа адамдармен қарым-қатынастың деформациясында көрінеді. Кейбір жағдайларда бұл қызметкерлерге тәуелділіктің артуы, ал басқаларында-негативизмнің жоғарылауы, адамдарға деген көзқарас пен сезімнің арсыздығы болуы мүмкін;

- кәсіби жетістіктердің төмендеуі-маман нашар жұмыс істейді, мамандықта аз жетістікке жетеді, өзінің кәсіби саласында біліксіздік сезімі бар

- эмоционалды сарқылу-жұмыстан туындаған бос және шаршау сезімі.

Эмоционалды күйзеліс синдромы созылмалы шаршау, мазасыздық, алаңдаушылық, теріс өзін-өзі бағалау, агрессивтіліктің жоғарылауы (шиеленіс, ашуланшақтық, ашуланшақтық), енжарлықтың жоғарылауы (цинизм, пессимизм, үмітсіздік сезімі, апатия), тәбеттің бұзылуы, ұйқы, аурудың өсуі, жұмысқа және өмірге деген қызығушылықтың жоғалуы, психостимуляторлар көлемінің артуы (темекі алкоголь, кофе).

Егер сіз жану белгілерін байқасаңыз, не істеу керек?

Ең алдымен, олардың бар екенін мойындаңыз. Өзіңізге мойындау қиын:"мен кәсіби күйзелістен зардап шегемін". Сонымен қатар, қиын өмірлік жағдайларда ішкі бейсаналық қорғаныс механизмдері қосылады. Олардың ішінде-рационализация, травматикалық оқиғалардың репрессиясы, сезімдер мен дененің "қазылуы".

Егер сіз жану қазірдің өзінде болып жатқанын түсінсеңіз және терең кезеңдерге жеткен болсаңыз, есіңізде болсын: травматикалық тәжірибеге жауап беру және сезімдерді қалпына келтіру үшін арнайы жұмыс қажет. Нағыз батылдық-мойындау: маған кәсіби көмек қажет.

Алғашқы белгілерді қауіп ретінде емес, белгі ретінде қарастырған жөн. Жеке тұлғаның өсуін, кәсіби әлеуетін қорғауға арналған белгі. Егер сіз не болып жатқанын түсінсеңіз, жағдайды шеше аласыз. Мұны неғұрлым ертерек жасасаңыз, соғұрлым жақсы.

Жанудың алдын алу.

"Жану" үшін әмбебап рецепт жоқ-процестің барысы, одан шығу жолдары адамның құрылымы мен психологиялық ерекшеліктеріне байланысты. Сондықтан сіз өзіңізді, "табиғатты" білуіңіз керек, белгілі бір күйлердің не себеп болатынын, оларды қалай басқаруға болатындығын түсінуіңіз керек.

Адам ағзасы табиғаты бойынша үлкен әлеуетке, өзін-өзі реттеу және қалпына келтіру механизмдеріне ие! Мүмкін біздің міндетіміз - өмір беретін "табиғи" ақылға кедергі жасамау шығар? Ол үшін біз үйренуіміз керек – өзімізді тыңдауға, өзімізге дұрыс күтім жасауға, эмоциялар мен сезімдерді үйлестіруге, ләззат алуға, жылы қарым-қатынас орнатуға үйренуіміз керек…

Өзіңізге назар аударыңыз-және оның барлық көріністеріндегі өмір (жұмыс, отбасы, достар, демалыс) "өмір сүру, жану және өшпеу"үшін қуаныш пен күш әкеледі... Әр адамда бұл көздер жеке болады!

Кәсіби және эмоционалды күйзелістің шешімдері әртүрлі болуы мүмкін.

Маңызды айналысуды бұл Сізге қуат береді және рухани өрлеу.

Бақыттың 10 құпиясы

Біздің өмірімізде сөзсіз кездесетін қиындықтармен қалай айналысамыз? Болады түсуі әр түрлі. Сіз қателіктер мен сәтсіздіктерге, қорлайтын сөздерге, әділетсіздік пен зұлымдыққа толығымен назар аудара аласыз, бұл, әрине, қазіргі әлемде бар. Бірақ тәжірибе көрсеткендей, кез-келген жағымсыз оқиғада немесе құбылыста әрқашан жағымды нәрсе болады.

Жағымсыз оқиғаларға тап болған кезде немесе олар болуы мүмкін деп ойласаңыз, бұл оқиғалар жақсы, жағымды, жағымды болуы мүмкін деп ойлаңыз. Өмірді оң қабылдау үшін не істеуге болады?

**Міне, бақыттың 10 құпиясы:**

1. Қарым-қатынас күші. Біз ақыл - ойымызға қаншалықты көңіл бөлсек, соншалықты бақыттымыз.

2. Дене күші. Жаттығу стрессті жеңілдетеді және денеде химиялық реакциялар тудырады, соның арқасында біз өзімізді жақсы сезінеміз.

3. Бір сәтте өмірдің күші. Естеліктер ерекше сәттерден тұрады-мүмкіндігінше осындай бақытты сәттерді жинаңыз.

4. Өзі туралы идеялардың күші. Адам өзі туралы ойлайтын нәрсе.

5. Мақсаттың күші. Мақсат біздің өмірімізге мән мен мазмұн береді.

6. Күлкі күші. Әзіл сезімі стрессті жеңілдетеді және бақыт сезімін тудырады.

7. Кешірудің күші. Кешіре білу-шынайы бақыттың есігін ашатын кілт. Егер сізде жеккөрушілік пен реніш болса, бақытты болу мүмкін емес.

8. Беру қабілетінің күші. Бақытты өзіңіз үшін бір нәрсені иеленуден және сатып алудан табуға болмайды. Бұл басқаларға беру және көмектесу қабілетінде жатыр.

9. Қарым-қатынастың күші. Тығыз қарым — қатынас жақсы уақытты одан да жағымды етеді, ал қиын кезеңдер оңайырақ болады.

10. Сенімнің күші. Сенім адамдарға сенім тудырады, ақыл-ойды тыныштандырады және жанды күмән, уайым, мазасыздық пен қорқыныштан босатады.

Сізге сәттілік тілеймін!!!

**1.Семинар-практикум для педагогов по профилактике эмоционального и профессионального «выгорания»**

**Цель:** предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.
**Задачи:**
1. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.
2. Обучить педагогов технике дыхания, мышечного расслабления, релаксации
3. Показать жизненные стратегии - получения и принятия жизненного опыта позитивного восприятия жизни,.
4. Сформировать установку на укрепление и сохранение психического здоровья.

**Ход семинара:**Наиболее из распространенных преград к самореализации, творчеству и профессионализму педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Этот синдром считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: политиков социальных работников, педагогов, психологов, врачей, журналистов, менеджеров, бизнесменов - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие». ***Профессиональное выгорание***– это состояние умственного истощения, эмоционального, физического, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.
Современные ученые отмечают, что педагоги наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания». По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у президентов ассоциаций, генеральных директоров, менеджеров и банкиров.

**Факторы возникновения выгорания**

***Личностный фактор.***По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы, снижение настроения, накопление усталости, нарастание тревожных переживаний,. В результате физическое ,психологическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют излишняя зависимость от мнения окружающих, недостаток автономности, неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, и самостоятельности.
***Организационный фактор.*** На развитие «сгорания» влияет неравенство взаимоотношений и несправедливость в организации, дефицит времени, рабочие перегрузки, работа, не получающая должной оценки,. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).
***Ролевой фактор.*** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют ролевая неопределенность и конфликт ролей , а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

**Причины возникновения синдрома:**

- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;

- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- неразрешенные личные конфликты,
 **-**напряжение.

**Специфические**

**особенности педагогического общения.**

Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается рамки общения,этика общения,. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению личностных и эмоционально-этических ресурсов.
Общение педагогов:
- личностное и деловое одновременно
- постоянное и длительное
- многоцелевое, многосодержательное,
- языков общения и широкий арсенал средств
- одновременное общение со множественной аудиторией
- число партнеров в течение малого времени варьируется
- активность партнеров может быть непредсказуема
«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.
**Компонентами выгорания являются:**
-напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношение к людям;
- редукция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере
- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.
Синдром эмоционального выгорания выражается в хронической усталости, тревожности, рассеянности, негативной самооценке, усилении агрессивности (напряженности, раздражительности, гневливости), усилении пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия), нарушении аппетита, сна, росте заболеваемости, потери интереса к работе и к жизни, увеличение объема психостимуляторов (табак алкоголь, кофе).

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.
Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

**Профилактика выгорания.**

Универсального рецепта от «сгорания» нет, – протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определенные состояния, как Вы можете ими управлять.

Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача - не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения…
Проявите внимание к самим себе, - и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесет радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»... У каждого человека эти источники индивидуальны!
Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными.

Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.
***10 секретов счастья***
Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно?

Вот 10 секретов счастья:
**1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
**2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
**3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.
**4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.
**5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
**6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.
**7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.
**8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.
**9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.
**10. Сила веры.**Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Я желаю Вам успехов!!!

**2. Педагогтердің кәсіби күйіп қалуының алдын алу "тренингі»**

**ЭМОЦИОНАЛДЫ ЖЕҢІЛДЕТУ ЖАТТЫҒУЫ**

**Кіріспе.** Таңдалған тақырыптың өзектілігі.

Мұғалім (мұғалім) мамандығы үлкен шыдамдылық пен ұстамдылықты қажет етеді. Басқа адамдармен көптеген қарқынды байланыстардан мұғалім эмоционалды сарқылуда көрінетін үлкен нейропсихикалық стрессті бастан кешіреді. Мұғалім экстремалды эмоционалды күйзеліс жағдайында, бұл денсаулықтың прогрессивті нашарлауына әкеледі. Менің ойымша, қазіргі білім беру мекемелерінің мұғалімдері психологиялық қолдауды, эмоционалды стрессті жеңілдету әдістерін үйренуді қажет етеді. Бұл мектеп психологының жұмысындағы басым бағыт.

Негізгі бөлім.

**Тренингтің мақсаты:** Мұғалімнің психологиялық денсаулығын нығайту үшін эмоционалды стрессті жеңілдету.

**Міндеттері:**

\* тренингке қатысушыларды психологиялық өзін-өзі реттеудің кейбір әдістерімен таныстыру;

\* өзіңмен өнімді жұмыс істеу үшін қолайлы жағдай жасау;

\* ішкі рухани үйлесімділікті тұрақтандыра отырып, жеке қасиеттердің дамуын жетілдіру.

Тренингті ұйымдастыру: 15 адамнан 2 топ педагог.

Тренингтің нысаны-шеңбер, кеңседе еркін қозғалу, релаксация кезінде дененің ыңғайлы жағдайын қабылдау.

Ұзақтығы - 60 минут.

Кіріспе бөлім.

Музыка естіледі. Тренингке қатысушылар кабинетке кіріп, көңіл-күйі мен әл-ауқатын анықтау үшін түрлі-түсті қағаз жолағын таңдайды. Шеңберге отырыңыз.

Хост: біздің өмірімізде жетіспеушілік қағидасы үлкен орын алады. Кездесуге, сүйіспеншілікке және бір-бірімізге назар аударуға уақыт жетіспейді. Біз әрқашан жүгіреміз, асығамыз, бір-бірімізді байқамаймыз. Қане, бір сәт тоқтатамыз бұл жүгіру және пообщаемся бір-бірімен.

- Мүмкін, соңғы уақытта сізді бір нәрсе мазалайтын шығар?

- Немесе сіз шаршадыңыз ба?

- Немесе тіпті кішігірім оқиғалар Сізді тепе-теңдіктен шығарады ма?

Егер сіз "иә" деп жауап берсеңіз, онда бүгін табиғат адамға өзін-өзі реттеу қабілетін берді, яғни басқа ешкім жоқ, тек өзіңіздің эмоционалды күйіңізді басқара аласыз.

Жемісті жұмысты бастау үшін қандай көңіл-күй мен әл-ауқаттың басым екенін көрейік. Психолог таңдалған түстің мағынасын түсіндіреді. Карточкалар "түс мәні".

Карточкалар " түс мәні»

Көк түс-тыныштық, қанағаттану, жанашырлық, сенім, адалдық.

Күлгін-мазасыздық, қорқыныш, қайғы.

Жасыл-сенімділік, табандылық, қыңырлық, өзін-өзі растау қажеттілігі.

Қызыл-агрессивтілік, толқу, сәттілікке ұмтылу, жетістікке жету және әрекет ету.

Қоңыр-тыныштық пен тұрақтылықтың түсі, үйде болу қажеттілігі.

Сары-белсенділік, көңілділік, қарым-қатынасқа деген ұмтылыс, бақытты күту.

Сұр-алаңдаушылық және жағымсыз жағдай.

Қара-қауіпсіздік, жасырындық, "ішкі әлемге кету"ниеті.

**Визитка " Жаттығуы»**

Топ мүшелері өздерінің толық есімдерінің бірінші әрпіне сөз жазады-олардың мінезін, темпераментін және өмір салтын көрсететін анықтама. Визиткалар келесі жаттығуды орындау үшін кеудеге бекітіледі.

**ШЫНЫ ТУРАЛЫ АСТАРЛЫ ӘҢГІМЕ**

Сабақтың басында профессор кішкене су құйылған стакан көтерді. Ол бұл әйнекті барлық студенттер оған назар аударғанша ұстап тұрды, содан кейін: "Сіздің ойыңызша, бұл әйнектің салмағы қанша?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!"- деп болжады студенттер.

- Мен өзім білмеймін, - деп жалғастырды профессор, - мұны білу үшін оны өлшеу керек. Бірақ сұрақ басқаша: егер мен әйнекті бірнеше минут ұстасам не болады?

- Ештеңе жоқ, - деп жауап берді студенттер.

- Жақсы. Егер Мен бұл әйнекті бір сағат ұстасам не болады? - профессор тағы сұрады.

- Сіздің қолыңыз ауырады, - деп жауап берді студенттердің бірі.

- Солай. Егер мен әйнекті күні бойы ұстасам не болады?

"Сіздің қолыңыз күйіп кетеді, сіз бұлшықеттеріңізде қатты шиеленісті сезінесіз, тіпті қолыңызды Шал етуі мүмкін және сізге ауруханаға жіберуге тура келеді", - деді студент аудиторияның күлкісімен.

- Өте жақсы, - деп жалғастырды профессор, - бірақ осы уақыт ішінде әйнектің салмағы өзгерді ме?

- Жоқ, - деп жауап берді. - Сонда иықтың ауыруы мен бұлшықеттің кернеуі қайдан пайда болды?

Студенттер таң қалып, көңілі қалды.

- Ауырсынудан құтылу үшін не істеуім керек? - Деп сұрады профессор.

- Әйнекті түсіріңіз, - деп жауап берді аудиториядан.

- Міне, - деп дауыстады профессор, - дәл солай өмір проблемалары мен сәтсіздіктерімен де болады.

Сіз оларды бірнеше минут бойы басыңызда ұстайсыз-бұл қалыпты жағдай. Сіз олар туралы көп уақыт ойлайсыз, ауырсынуды бастайсыз. Егер ол бұл туралы ұзақ уақыт ойлана берсе, онда ол сізді Шал ете бастайды, яғни.сіз басқа ештеңемен айналыса алмайсыз. Жағдай туралы ойлану және қорытынды жасау өте маңызды, бірақ ұйқыға кетер алдында әр күннің соңында бұл проблемаларды өзіңізден босату одан да маңызды. Осылайша, сіз күн сайын таңертең жаңа оянып, жаңа өмірлік жағдайларды жеңуге дайын бола аласыз. Әйнекті түсіріңіз!

Қызғылт көзілдірік "жаттығуы»

"Егер сіз қызғылт сары көзілдірік тапсаңыз, онда сіз жаманды көре алмайсыз. Ол қызғылт сары түске боялады. Айтыңызшы, о...

\* мейрамханаға бару

\* досыңызбен сөйлесу

\* біздің тренинг

\* өз жалақысына

\* сіздің пәтеріңіз

\* өзіне (өзіне)

\* Сіздің жақындарыңыз және т. б.

осы нақты (немесе елестетілген) қызғылт көзілдірікті пайдалану. Бұл көзілдіріктер тек жағымды әсер қалдырады. Көрейік?"

Талқылау. Топ мүшелері ережені бұзған жағдайда оқиғаны қадағалап, наразылық білдіреді.

Comments. Біз бұл жаттығуды жаттығудың әртүрлі нүктелерінде жиі қолданамыз. Біраз уақыттан кейін қызғылт сары көзілдірік символға айналады, ал егер топ мүшелері теріс бағытқа тым көп көңіл бөлсе, ұпай талап ете бастайды.

Аутотренинг

Баяу музыка естіледі. Топ мүшелері "жаттықтырушы" позасын қабылдайды, көздерін жұмып, жүргізушінің сөздерін тыңдайды.

Музыка естіледі. Психолог сөздерді айтады.

**Мәтін:**

Ыңғайлы отырыңыз. Көздеріңді жұмыңдар. Терең тыныс алыңыз, деміңізді ұстаңыз ... дем шығару. Тыныш дем алыңыз. Әр деммен сіздің денеңіз босаңсытады. Сіз демалуға қуанышты боласыз.

Теңіз жағасында отырғаныңызды елестетіп көріңіз. Айналаңыздағы құм толығымен құрғақ және жұмсақ. Айналаңызға қараңыз және сіз теңіз жағасында Сіз жалғыз екеніңізді білесіз…

Солнце клонится к закату. Сіз кешкі күннің жылуын сезінесіз…

Кеудеңізден көбірек ауа алыңыз және теңіздің жағымсыз иісін сезіңіз. Теңіз ауасы таза және сәл ылғалды. Сіз өзіңізді тыныш сезінесіз.

Мейлі толқындар смоют және унесут сенің қамқорлық және барлық, ол сені напрягает.

Мен біртіндеп өз тәжірибемнен кетемін. Мен мүлдем тынышмын.

Бірте-бірте теңіз бейнесі жоғалады. Теңіз бейнесі жоғалып кетті.

3-2-1 көзіңізді ашыңыз. Потянитесь. Сіз сергек және күш-қуатсызсыз.

"Тілек" жаттығуы (Евтихов о. в.)

Мақсаты: топта қолайлы атмосфера құру, кәсіби күйіп қалуды жеңуге ықпал ететін жағымды қасиеттерге баса назар аудару.

Нұсқаулық: "сізге шеңберге, топтың басқа мүшелеріне эмоционалды күйзелісті жеңуге көмектесетін сапа туралы тілек айту ұсынылады".

Қатысушылар допты шеңберге өткізіп, өз тілектерін айтады.

Кері байланыс.

- Мен үшін ең пайдалысы…

- Маған ұнады…

- Мен өзгерткім келеді…

Баршаңызға жұмыс үшін рахмет!

Тілек:

Қиын өмірлік жағдайда тәжірибеден гөрі белсенді әрекет етуді жөн көреді. Айналаңыздағы барлық нәрсеге оң және мейірімді болыңыз: адамдарға, табиғатқа, бәріне

2. **Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагогов»**

**ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ**

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

Профессия воспитателя (учителя) требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе школьного психолога.

**Основная часть.**

**Цель тренинга:**снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Организация тренинга: 2**группы педагогов по 15 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 60 минут.

**Вводная часть.**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

**Ведущий:**В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки **«Значение цвета»**.

Карточки **«Значение цвета»**

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый***– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный***– защищённость, скрытость,  желание «уйти в свой внутренний мир».

**Упражнение «Визитка»**

Участники группы на первую букву своего полного имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни. Визитки прикрепляют на грудь для выполнения следующего упражнения.

**ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

**Упражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»**

«Если вы найдете оранжевые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...

* посещении ресторана
* разговоре с другом
* нашем тренинге
* своей зарплате
* вашей квартире
* себе самом (самой)
* ваших близких и т.д.

используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Попробуем?"

**Обсуждение.** Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

**Комментарии.** Мы часто используем это упражнение в разные моменты тренинга. Спустя некоторое время оранжевые очки становятся символом, и члены группы сами начинают требовать очки, если кто-либо слишком увлекается фокусировкой на негативном.

**Аутотренинг**

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова ведущего.

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

**Текст:**

*Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется  ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.*

*Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…*

*Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…*

*Набери всей грудью побольше  воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.*

*Пусть волны смоют и унесут твои заботы  и всё, что тебя напрягает.*

*Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.*

*Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.*

*3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.*

**Упражнение «Пожелание» (**адаптированная по Евтихову О.В)

**Цель:**создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

**Инструкция:**«Вам предлагается высказать пожелание в круг, другим участникам группы, о том качестве, которое, по вашему мнению, помогает преодолевать эмоциональное выгорание».

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

**Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

**Благодарю всех за работу!**

**Пожелание:**

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, ко всем

**3.Педагогтің нейропсихикалық тұрақтылығын бағалау сауалнамасы**

Бұл әдіс Ленинград әскери-медициналық академиясында жасалған. С. М. Киров және нейропсихикалық тұрақсыздық белгілері бар адамдарды бастапқы бөлуге арналған. Бұл жеке бұзылулардың жекелеген белгілерін анықтауға, сондай-ақ олардың даму ықтималдығын және адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетіндегі көріністерін бағалауға мүмкіндік береді. 30 минут ішінде 84 сұраққа "иә" немесе "жоқ"деп жауап беру керек. Жауаптарды талдау әр түрлі жағдайдағы жеке өмірбаяндық ақпаратты, мінез-құлық пен психикалық белсенділіктің ерекшеліктерін нақтылай алады.

Нұсқаулық: сізге 84 сұрақтан тұратын тест ұсынылады, олардың әрқайсысына "иә" немесе "жоқ"деп жауап беру керек. Ұсынылған сұрақтар сіздің әл-ауқатыңызға, мінез-құлқыңызға немесе мінезіңізге қатысты. Мұнда" дұрыс "немесе" дұрыс емес " жауаптар жоқ, сондықтан оларды ұзақ уақыт ойлауға тырыспаңыз – сіздің жағдайыңызға немесе өзіңіз туралы идеяларыңызға сәйкес келетін нәрсеге сүйене отырып жауап беріңіз. Егер сіздің жауабыңыз оң болса, онда сәйкес сұрақтың нөмірінен "иә" жауабы бар тіктөртбұрышты бояңыз; егер жауап теріс болса, онда "жоқ"жауабы бар тіктөртбұрышты бояңыз. Егер сіз жауап беруге қиналсаңыз, онда "білмеймін"жауабына сәйкес келетін екі тіктөртбұрышты бояңыз.

Тапсырманы орындауға 30 минут бөлінеді.

Сауалнама сұрақтары

1. Кейде мұндай жаман ойлар менің ойыма келеді, бұл туралы жақсы.

2. Менде іш қату сирек кездеседі (немесе мүлдем жоқ).

3. Кейде менде күлу немесе жылау болады, Мен оны жеңе алмаймын.

4. Сонымен, бұл сдерживаю өзінің уәде.

5. Менің басым жиі ауырады.

6. Кейде өтірік айтамын.

7. Аптасына бір рет немесе одан да жиі, ешқандай себепсіз, бүкіл денеде безгекті сезінемін.

8. Мен түсінбейтін нәрселер туралы сөйлескен кезім болды.

9. Мен сержанмын.

10. Енді мен өмірде бір нәрсеге қол жеткіземін деп үміттену қиын.

11. Мен бүгін не істеу керектігін ертеңге қалдырамын.

12. Мен жиналыстарға және басқа да қоғамдық шараларға қатысуға дайынмын.

13. Мен үшін ең қиын күрес – бұл өзім үшін күрес.

14. Бұлшықет спазмы мен бұлшық еттері сирек кездеседі (немесе мүлдем жоқ).

15. Кейде Мен өзімді жақсы сезінбесем, мен ашуланамын.

16. Мен өте безразличен ол менімен болады.

17. Қонақта мен үйден гөрі үстелге отырамын.

18. Егер маған айыппұл салынбаса және жақын жерде көліктер болмаса, Мен қалаған жерден емес, өзім қалаған жерден көше аралай аламын.

19. Менің отбасылық өмірім де жақсы деп санаймын. менің көптеген достарым сияқты.

20. Маған тез ашуланшақ екенімді жиі айтады.

21. Бала кезімде менде осындай компания болды, онда барлығы әрқашан бір-біріне қарсы тұруға тырысты.

22. Ойында мен жеңгенді қалаймын.

23. Соңғы бірнеше жыл ішінде мен өзімді жақсы сезінемін.

24. Қазір менің салмағым тұрақты (мен толық емес және салмақ жоғалтпаймын).

25. Таныстарымның арасында маңызды достар тапқаныма қуаныштымын, бұл маған өз көзіме салмақ қосады.

26. Егер менің отбасымның біреуі қиыншылыққа тап болса, Мен өте сабырлы болар едім.

27. Менің рассудком не болып жатқан нәрсе неладное.

28. Мені жыныстық (жыныстық) сұрақтар мазалайды.

29. Мен бірдеңе айтуға тырысқанымда, қолдарым дірілдеп тұрғанын жиі байқаймын.

30. Менің қолдарым бұрынғыдай епті және епті.

31. Менің таныстарымның арасында маған ұнамайтын адамдар бар.

32. Мен өлген адаммын деп ойлаймын.

33. Мен отбасымның мүшелерімен өте сирек ұрысамын.

34. Мен біреумен біраз өсек айтатын кезім болады.

35. Мен жиі ешкімге айтпаған жақсы армандарды көремін.

36. Кейбір мәселелерді талқылау кезінде Мен әсіресе ойланбаймын, басқалардың пікірімен келісемін.

37. Мектепте Мен материалды басқаларға қарағанда баяу меңгердім.

38. Менің келбетім мені жалпы қанағаттандырады.

39. Мен өзіме сенімдімін.

40. Аптасына бір рет немесе одан да жиі Мен қатты толқып немесе толқып тұрмын.

41. Біреу менің ойларымды басқарады.

42. Мен күн сайын ерекше көп су ішемін.

43. Әдепсіз немесе тіпті әдепсіз әзіл мені күлдіреді.

44. Мен жалғыз болған кезде бақытты боламын.

45. Біреу менің ойларыма әсер етуге тырысады.

46. Мен Андерсеннің ертегілерін жақсы көремін.

47. Тіпті адамдар арасында Мен өзімді жалғыз сезінемін.

48. Мені асыққан кезде ашуланады.

49. Мені шатастыру оңай.

50. Мен адамдармен шыдамдылықты оңай жоғалтамын.

51. Мен жиі өлгім келеді.

52. Тіпті мен бросал ісін де қорыққан емес, справлюсь онымен.

53. Күн сайын дерлік мені қорқытатын нәрсе болады.

54. Дін мәселелеріне мен немқұрайлы қараймын, ол мені қабылдамайды.

55. Жаман көңіл-күйдің шабуылы сирек кездеседі.

56. Мен лайық қатаң жазалау үшін өз іс-әрекеттері.

57. Менде өте ерекше мистикалық тәжірибелер болды.

58. Менің нанымдарым мен көзқарастарым мызғымас.

59. Менде толқудың салдарынан ұйқымды Жоғалтатын кезеңдер болады.

60. Мен жүйке және қозғыш адаммын.

61. Менің ойымша, иіс сезімі басқалар сияқты (жаман емес).

62. Менде бәрі жаман, дұрыс емес.

63. Мен әрдайым құрғақ аузымды сезінемін.

64. Көп уақыт сезінемін усталым.

65. Кейде Мен өзімді жүйке ауруына жақын сезінемін.

66. Мен заттарды қайда қоятынымды ұмытып кеткенім мені қатты ашуландырады.

67. Мен қалай киінетініме өте мұқият қараймын.

68. Шытырман оқиғалы әңгімелер маған махаббат туралы әңгімелерден гөрі ұнайды.

69. Маған өмірдің, жұмыстың жаңа жағдайларына бейімделу, өмірдің, жұмыстың, оқудың кез-келген жаңа жағдайларына көшу өте қиын болып көрінеді.

70. Меніңше, қатысты дәл маған әсіресе жиі түседі әділетсіз.

71. Мен жиі әділетсіз ренжігенімді сезінемін.

72. Менің пікірім көбінесе басқалардың пікірімен сәйкес келмейді.

73. Мен өмірден шаршау сезімін жиі сезінемін және өмір сүргім келмейді.

74. Олар маған басқаларға қарағанда жиі назар аударады.

75. Менде бас ауруы және бас айналу бар.

76. Көбінесе менде ешкімді көргім келмейтін кезеңдер болады.

77. Белгіленген сағатта ояну маған қиын.

78. Егер біреу менің сәтсіздіктеріме кінәлі болса, мен оны жазасыз қалдырмаймын.

79. Бала кезімде мен ашуланшақ және ашуланшақ едім.

80. Менің туыстарым невропатологтармен, психиатрлармен емделген жағдайларды білемін.

81. Кейде Мен Валериан, элениум және басқа седативтерді қабылдаймын.

82. Менің жақын туыстарымның арасында қылмыстық жауапкершілікке тартылған адамдар бар.

83. Менің полицияға жетектерім болды.

84. Мектепте Мен нашар оқыдым, мені екінші жылға қалдырғым келетін жағдайлар болды.

**НӘТИЖЕЛЕРДІ ӨҢДЕУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Шынайылық шкаласы | Нейропсихикалық тұрақтылық шкаласы |
| Жоқ (-) | Иә (+) | Жоқ (-) |
| 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43 | 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84 | 2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68 |

ҰАТ шкаласы бойынша көрсеткіш "кілтке"сәйкес келетін оң және теріс жауаптарды жай қосу арқылы алынады

"**БОЛЖАМ" САУАЛНАМАСЫНЫҢ ДЕРЕКТЕРІ БОЙЫНША ҰАТ ДЕҢГЕЙЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Балдар | Қорытынды және ұсыныстар |
| 29 және одан көп | Нейропсихиатриялық бұзылулардың жоғары ықтималдығы.Психиатрды, невропатологты қосымша тексеру қажет. |
| 14-28 | Нейропсихиатриялық бұзылулар, әсіресе төтенше жағдайларда болуы мүмкін. Бұл фактіні жарамдылық туралы қорытынды жасау кезінде ескеру қажет. |
| 13 және одан кем | Жүйке-психикалық бұзғаны пайыздан аспайды. Бар болған жағдайда басқа да оң деректер болады ұсынылсын мамандығы талап ететін жоғары жүйке-психикалық тұрақтылық (ҚТД) |

**Нейропсихикалық тұрақтылықты анықтау әдісі (NPU)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 балдық шкала бойынша бағалау | ҰАТ шәкілі бойынша жауаптардың сомасы | ҰАТ тобы | Болжам |
| 10 | 5 және одан кем | Жоғары NPU | қолайсыз |
| 9 | 6 | Жоғары NPU | – |
| 8 | 7-8 | жақсы NPU | – |
| 7 | 9-10 | жақсы NPU | – |
| 6 | 11-13 | жақсы NPU | – |
| 5 | 14-17 | қанағаттандырады. НПУ | – |
| 4 | 18-22 | – | – |
| 3 | 23-28 | – | – |
| 2 | 29-32 | емес, қанағаттандырады. НПУ | қолайсыз |
| 1 | 33 және одан кем | – | – |

**3.Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога**

Методика разработана в Ленинградской военно-медицинской академии им. С. М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

**Вопросы анкеты**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о. них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).

3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.

5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.

7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.

8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

9. Бывает, что я сержусь.

10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.

14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая. как у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я люблю сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

60. Я человек нервный и легковозбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала искренности | Шкала нервно-психической устойчивости |
| нет(-) | Да(+) | нет(-) |
| 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43 | 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84 | 2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68 |

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

**ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | Заключение и рекомендации |
| 29 и более | Высокая вероятность нервно-психических срывов.Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога. |
| 14-28 | Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности. |
| 13 и менее | Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости (НПУ) |

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ нервно-психической устойчивости (НПУ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка по 10-балльной шкале | Сумма ответов по шкале НПУ | Группа НПУ | Прогноз |
| 10 | 5 и менее | Высокая НПУ | Благоприятный |
| 9 | 6 | высокая НПУ | – |
| 8 | 7-8 | хорошая НПУ | – |
| 7 | 9-10 | хорошая НПУ | – |
| 6 | 11-13 | хорошая НПУ | – |
| 5 | 14-17 | удовлетворит. НПУ | – |
| 4 | 18-22 | – | – |
| 3 | 23-28 | – | – |
| 2 | 29-32 | неудовлетворит. НПУ | неблагоприятный |
| 1 | 33 и более | – | – |

**Денсаулыққа " Семинар-тренинг»**

Семинардың мақсаты: эмоционалдық күйіп қалу синдромының алдын алу және педагогтардың психикалық денсаулығын қолдау үшін жағдай жасау.

**Сабақ барысы:**

**I. Кіріспе.**

1) жылыту. Сурет " Жаттығуы»

Мақсаты: педагогтарды босату, біріктіру, бейресми қарым-қатынас жасау.

Материалдар мен жабдықтар: ескі журналдардан кесілген әртүрлі эмоционалды жүктемелердің суреттері.

Нұсқаулық. Көңіл-күйіңізді, көзқарасыңызды, сенімділігіңізді немесе сізге ұнайтын бір немесе бірнеше суретті таңдаңыз. Неліктен бұл суреттерді таңдағаныңызды айтыңыз. (Мұғалімдер өз таңдауын түсіндіреді.)

**II. Теориялық бөлім.**

Слайдтық презентация мақсаты: семинар тақырыбына кіріспе, педагогтарды эмоционалдық күйіп қалудың алдын алу тәсілдерімен таныстыру. Слайд презентациясы көрсетіледі.

**III. Практикалық бөлім**

1. Шынын айту " жаттығуы»

Мақсаты: мұғалімдердің вербализациясы және эмоционалды күйзеліс проблемаларын білуі.

Материалдар: аяқталмаған фразалары бар карталар.

Нұсқаулық. Сіз кез-келген картаны аяқталмаған сөйлеммен шығарып, сөйлемді ашық және адал аяқтауға тырысуыңыз керек.

Күтілетін нәтиже: жаттығу мұғалімнің мәселелерін түсінуге, оларды вербализациялауға, мұғалімдер тобын біріктіруге, барлық мұғалімдердің проблемалары ұқсас екенін түсінуге көмектеседі.

**2. Жаттығу: "Молодец!»**

Мақсаты: мұғалімдердің өзін-өзі бағалауын оңтайландыру, эмоционалды стрессті жеңілдету.

Нұсқаулық. Екі шеңберге бөліңіз-ішкі және сыртқы, бір-біріне қарсы тұрыңыз. Ішкі шеңберде тұрған қатысушылар өздерінің жетістіктері туралы сөйлесуі керек, ал сыртқы шеңберде келесі сөйлемді айтып, серіктесін мадақтауы керек: "бұл сіз жақсы жасадыңыз — бір рет! Ал бұл сен жарайсың — екі!"және т.б., саусақтарыңызды бүгіңіз. Команда (мақта) бойынша сыртқы шеңберге қатысушылар бір жаққа бір қадамға жылжиды және бәрі қайталанады. Содан кейін ішкі және сыртқы шеңбер өзгереді және ойын әр қатысушы мақтау мен мақтаныштың орнына келгенше қайталанады.

Күтілетін нәтиже: мұғалімдердің эмоционалды разрядтары (әдетте, бұл жаттығу өте қызықты), мұғалімдердің өзін-өзі бағалауын арттыру.

**3. Бақыт Калоши " жаттығуы»**

**Мақсаты:** педагогтердің позитивті ойлауын дамыту.

**Міндеттері:** Өзін-өзі тану дағдыларын дамыту, әлемді оң қабылдау дағдыларын қалыптастыру, позитивті өзіндік тұжырымдаманы дамыту, эмоционалды өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту.

**Материалдар мен жабдықтар**:" бақыт калоши " (ойын элементі, қарапайым резеңке калоши, Көңілді дизайнымен үлкен мөлшерде), жағдайлары бар карталар, рефлексивті текше.

Нұсқаулық. Мен сізге "бақыт Калоши"деп аталатын ойын ойнауды ұсынғым келеді. Андерсенде осы атпен ертегі бар. Бұл ертегіде ертегі калошидің туған күніне бақыт сыйлады, ол оны бақытты ету үшін адамдарға беруге шешім қабылдады. Осы калоштарды киген адам ең бақытты адам болды. Калоши өзінің барлық тілектерін орындады, оны кез-келген уақытта немесе дәуірде қабылдауға болады. Сонымен, Мен сізге осы калоштарды толтырып, бақытты адам болуды ұсынамын. Мен сізге әр түрлі жағдайларды оқып беремін, ал сіздің міндетіңіз — осы калоштарды кию, сізге ұсынылған жағдайдың жағымды жақтарын табу. Басқаша айтқанда, жағдайға бақытты оптимист адамның көзімен қараңыз.

Күтілетін нәтиже: ойынға қатысушылар "бақыт калошын" киіп, ұсынылған жағдайға оң жауап береді. Оң жауап беруге қиналған адамға ойынның қалған мүшелері өз нұсқаларын ұсынуға көмектеседі. Қатысушылар эмоционалды релаксация мен позитивті көңіл - күйге ие болады.

**4. Плюс-минус " жаттығуы»**

Мақсаты: мұғалімдерге педагогикалық іс-әрекеттің жағымды жақтарын түсінуге көмектесу.

Материалдар мен жабдықтар: тақтаға бекітілген боялған ағаштан жасалған қағаз; парақшалар түрінде өздігінен жабысатын жапсырмалар; әр қатысушыға арналған тұтқалар.

Нұсқаулық. Сіз өзіңіздің жұмысыңыздың кемшіліктерін бір түсті парақшаларға, ал басқа түсті парақшаларға — жұмысыңыздың артықшылықтарын жазуыңыз керек.

Қатысушылар жазады, содан кейін өз кезегінде жапырақтарын оң және теріс жақтарымен ағашқа бекітеді. Әр қатысушы жазғанын айтады. Бұл үшін жаттығу рефлексиясы өткізіледі. Қатысушылар не болғанын — педагогикалық іс — әрекеттің артықшылықтары немесе кемшіліктері-және неге екенін талқылайды.

Күтілетін нәтиже: Мұғалімдер жұмыста әлі де көп артықшылықтар бар екенін көріп, мұғалімнің жұмысы қиын, бірақ жағымды деген қорытындыға келуі керек. Сондай-ақ педагогикалық іс-әрекеттің барлық аспектілерін көру, мұғалімдердің қиындықтары ұқсас екенін түсіну.

**IV. Қорытынды бөлім.** Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар.

Материалдар мен жабдықтар: "Кері байланыс" сауалнамалары.

Нұсқаулық. Біздің семинар аяқталды, сізге қысқаша сауалнаманы толтыру ұсынылады, онда сіз семинардың әсерін жаза аласыз. Сіздің пікіріңіз біз үшін өте маңызды. Өз әсерлеріңізді жазғаннан кейін, олар туралы кезекпен айтыңыз. Мұғалімдер сауалнамаларды толтырады, оларға не ұнады, не ұнамады және сіз өз тілектеріңізді айтасыз**.**

 **«Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»**

**Цель семинара**: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.

**Ход занятия:**

**I. Введение.**

***1) Разминка. Упражнение «Картинка»***

*Цель:* раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

*Материалы и оборудование:* картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Учителя объясняют свой выбор.)

**II. Теоретическая часть.**

Слайдовая презентация Цель: введение в тему семинара, знакомство педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания. Демонстрируется слайдовая презентация.

**III. Практическая часть**

***1.* *Упражнение «Откровенно говоря»***

*Цель:* вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

*Материалы:* карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

***2. Упражнение «Молодец!»***

*Цель:* оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция.* Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

***3. Упражнение «Калоши счастья»***

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов.

*Задачи:* развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

*Инструкция.* Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

***4. Упражнение «Плюс-минус»***

*Цель:* помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

*Материалы и оборудование:* ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

*Инструкция.* Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему.

*Ожидаемый результат:* педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.**

*Материалы и оборудование:* анкеты «Обратная связь».

*Инструкция*. Наш семинар подошел к концу, и вам предлагается в завершение заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления от семинара. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишете ваши впечатления, по очереди расскажите о них. Педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет, и вы сказывают свои пожелания.

***«Тренинг для педагогов «Люби себя»***

**Цель:** обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

Задачи: формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов; развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;

**Ход занятия:**

**I. Введение:** Здравствуйте, дорогие педагоги, я рада сегодня вас видеть на нашей встрече.

Передавайте этот весенний цветок друг другу и скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа».

Я очень рада, что слово работа не вызывает не у кого отрицательных, конфликтных ассоциаций. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

**Мини-лекция о профессиональном выгорании.**

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

В области Чувства появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Возникают Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В области Действия возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому подвержены чаще всего люди от 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

У людей заметно снижается:

* энтузиазм в работе;
* пропадает блеск в глазах;
* нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится проф.непригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит «психоэнергетическая опустошенность» человека.

***Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?***

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Естественные приемы регуляции организма:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном;
* рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

***Притча:***

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в коллективе такую атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно. Ведь вы сами на 100% ответственны за все события в своей жизни.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой. И чтобы, слово РАБОТА ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами.

 «ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**II. Практическая часть.**

***1. Упражнение «Лимон»***

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***2. Упражнение «Ластик»***

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

***3. Упражнение «Моечная машина»***

А сейчас встаньте, пожалуйста, в шеренгу, рассчитайтесь на первый и второй. Первые номера шаг вперед. Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится «машиной», последний человек в шеренге №2 становится «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой» во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая «машина» из шеренги №2.

***4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»***

*Цель:* определить степень отношения к себе (положительное или отрицательное, поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях) .

Нарисуйте на листе бумаги круг. В кругу нарисуйте свой портрет схематично. Прорисуйте лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Вдоль каждого луча запишите свое качество.

При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя). Посчитайте свои лучи и напишите цифру!

*Обсуждение:* Сколько у вас получилось лучей? Есть ли у вас отрицательные качества? Замените отрицательные качества на положительные? У кого получилось лучей меньше 10, то дорисуйте и подпишите свое качество?

Чем больше получилось лучей, с положительными качествами, тем самым вы ясно, открыто представляете себя. У вас хорошая, адекватная самооценка!

***5. Упражнение «Пять добрых слов»***

*Оборудование:* листы бумаги, ручки

*Форма работы:* Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

*Задание.* Каждый из вас должен: обведите свою левую руку на листе бумаги; на ладошке напишите свое имя; потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое–нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

*Обсуждение:* Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

**III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.**

*1) Притча о колодце*

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

***2) Упражнение обратная связь «Мишень»***

А сейчас поставьте метки на мишени на той цифре, на сколько, оцениваете наши занятия.

**"Педагогтарға арналған Тренинг" өзіңді сүй»**

**Мақсаты:** педагогтарға психоэмоционалдық жағдайды реттеу тәсілдерін үйрету.

**Міндеттері**: педагогикалық ұжымда педагогтердің психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін қолайлы психологиялық микроклимат қалыптастыру; педагогикалық ортада күйзелісті жағдайлардың, эмоционалдық күйзелістің алдын алу жүйесін дамыту.;

**Сабақ барысы:**

**I. Кіріспе:** Сәлеметсіздер ме, құрметті ұстаздар, бүгін сіздерді біздің кездесуімізде көргеніме қуаныштымын.

Осы көктемгі гүлді бір-біріне өткізіп, "жұмыс"сөзі Сізге қандай ассоциациялар тудыратынын айтыңыз.

Мен жұмыс сөзі ешкімге жағымсыз, қайшылықты қауымдастықтар тудырмайтынына өте қуаныштымын. Жақында олар кәсіби "жану"сияқты құбылыс туралы көп айтады және жазады.

Кәсіби күйіп қалу туралы шағын дәріс.

Кәсіби күйіп қалу-бұл адамның жұмыста алған стресске жағымсыз реакциясы. Эмоционалды күйзеліс жағдайы әдетте келесі белгілерге сәйкес келеді:

Сезім аймағында барлық нәрселерден шаршау, депрессия, сенімсіздік, тілектердің болмауы, қателіктерден қорқу, белгісіз бақыланбайтын жағдайлардан қорқу, жеткіліксіз күшті, жеткіліксіз кемелді болып көрінуден қорқу пайда болады.

Ойлар туындайды: өзіне қатысты іс-әрекеттердің әділетсіздігі туралы, қоғамдағы өз позициясының лайықты болмауы, өз еңбек күш-жігерін басқалардың жеткіліксіз бағалауы, өздерінің жетілмегендігі туралы.

Іс-әрекет саласында өзгелерге және өзіне қатысты сын бар, байқауға деген ұмтылыс немесе, керісінше, көрінбейтін, бәрін өте жақсы жасауға ұмтылу немесе мүлдем тырыспау.

Бұған көбінесе 35-40 жастағы адамдар әсер етеді. Олар жеткілікті педагогикалық тәжірибе жинап, өз балалары өсіп келе жатқанда және кәсіби салада күрт өсуді күтуге болатын уақытта құлдырау болады.

Адамдарда айтарлықтай төмендейді:

\* жұмыстағы ынта;

\* көздің жылтырлығы жоғалады;

\* негативизм мен шаршау өсуде.

Бұл талантты мұғалім проф. осы себепті жарамсыз болып қалады. Кейде мұндай адамдар мамандықты өзгертеді. "Жану" кезінде адамның "психоэнергетикалық күйреуі" орын алады.

Эмоционалды күйіп қалмас үшін не істеу керек?

Адамның табиғаты-ол жайлылыққа, жағымсыз сезімдерді жоюға тырысады. Бұл табиғи реттеу әдістері, олар өздігінен, адамның санасынан басқа. Әрине, сіз олардың көпшілігін интуитивті түрде қолданасыз. Бұл ұзақ ұйқы, дәмді тамақ, табиғат пен жануарлармен байланыс, массаж, қозғалыс, би, музыка және басқалар.

Денені реттеудің табиғи әдістері:

\* күлкі, күлкі, әзіл;

\* жақсы, жағымды туралы ойлау;

\* бұлшықет релаксациясы, бұлшықет релаксациясы сияқты әртүрлі қозғалыстар;

\* терезенің сыртындағы ландшафтты бақылау;

\* бөлмедегі Гүлдерді, фотосуреттерді және басқа да жағымды немесе қымбат заттарды қарау;

\* жоғары күштерге (Құдайға, ғаламға, ұлы идеяға) ақыл-ой үндеуі);

\* күн сәулесінде" шомылу " (нақты немесе ақыл-ой) ;

\* таза ауаны деммен жұту;

\* өлең оқу;

\* біреуге мақтау, мақтау айту.

Әрине, Сіз дұрыс демалуға, психоэмоционалды жағдайды басқару әдістерін меңгеруіңіз керек.

Өзін-өзі реттеу нәтижесінде үш негізгі әсер пайда болуы мүмкін:

\* тыныштандыру әсері (эмоционалды шиеленісті жою);

\* қалпына келтіру әсері (шаршау көріністерінің әлсіреуі);

\* активтендіру әсері (психофизиологиялық реактивтіліктің жоғарылауы).

Нақылда:

"Бәрін білетін шалфей өмір сүрді. Бір адам шалфей бәрін білмейтінін дәлелдегісі келді. Алақанында көбелекті ұстап тұрып, ол: "шалфей, менің қолымда қандай көбелек бар: өлі ме, тірі ме?"Ол өзі ойлайды:"ол тірі дейді – Мен оны өлтіремін, өлгендер айтады – Мен босатамын". Шалфей ойланып: "бәрі сіздің қолыңызда", - деп жауап берді.

Бұл астарлы бала кездейсоқ емес. Біздің қолымызда командада өзіңізді жайлы сезінетін атмосфераны құру мүмкіндігі бар. Өйткені, сіз өзіңіздің өміріңіздегі барлық оқиғалар үшін 100% жауаптысыз.

Бүгін мен сізге психоэмоционалды жағдайды басқарудың бірнеше әдістерін, тәсілдерін, өзін-өзі бағалауды жоғарылатуды, эмоционалды көңіл-күйді көтергім келеді. Сөз жұмысы тек қуанышты және бақытты сәттермен байланысты болуы үшін.

"ЕГЕР СІЗ ТОЛҚЫП ТҰРСАҢЫЗ, ТЕРЕҢІРЕК ДЕМ АЛЫҢЫЗ»

Сіз эмоционалды ыңғайсыздықты сезінген кезде, дем алғаныңызды тексеріңіз. Тыныс алу тыныс алудың үш кезеңінен тұрады – үзіліс-дем шығару. Қозғыштық, мазасыздық, жүйке немесе тітіркенудің жоғарылауымен сіз осылай дем алуыңыз керек. Тыныс алу-үзіліс-дем шығару. 5 секундтан бастаңыз. Көрейік!

Мұндай ырғақта ұзақ уақыт дем алудың қажеті жоқ. Қадағалаңыз нәтижесі және ол бойынша бағдарыңыз. Әр кезеңнің ұзақтығын арттыруға болады. Жалпы тонды көтеру үшін күштермен жиналу үшін фазалардың ауысуы келесі тыныс алу-дем шығару-кідіріс болуы керек. Көрейік!

Білу түсіруге бұлшық қысқыштар алып тастауға мүмкіндік береді жүйке-психикалық шиеленісті. Айтады, клин клином вышибают, және біз поступим дәл солай. Максималды релаксацияға жету үшін мүмкіндігінше көп күш салу керек.

**II. Практикалық бөлім.**

**1. Лимон "Жаттығуы»**

Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксацияны басқару.

Ыңғайлы отырыңыз: қолдарыңызды тізеңізге еркін қойыңыз (алақандарыңызды жоғары, иығыңыз бен басыңыз төмен. Сіздің оң қолыңызда лимон бар деп ойлаңыз. Барлық шырын "сығылғанын" сезгенше оны баяу қыса бастаңыз. Расслабьтесь. Өз сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Енді лимонның сол қолында екенін елестетіп көріңіз. Жаттығуды қайталаңыз. Тағы да демалып, сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Содан кейін жаттығуды бір уақытта екі қолыңызбен орындаңыз. Расслабьтесь. Тыныштық күйінен ләззат алыңыз.

**2. Өшіргіш " Жаттығуы»**

Тұрақты психологиялық жағдайды сақтау үшін, сондай-ақ әртүрлі кәсіби психосоматикалық бұзылулардың алдын алу үшін жанжалды жағдайларды жадтан қалай "өшіру" керектігін ұмыта білу керек.

Отырыңыз және демалыңыз. Көздеріңді жұмыңдар. Таза ландшафт қағазын елестетіп көріңіз. Қарындаштар, өшіргіш. Параққа ұмытып кету керек жағымсыз жағдайды ақылмен салыңыз. Бұл нақты сурет, бейнелі қауымдастық, символ және т.б. болуы мүмкін. Сурет парақтан кеткенше "жуыңыз". Көзіңізді ашыңыз. Тексеру жүргізіңіз. Мұны істеу үшін көзіңізді жұмып, сол қағаз парағын елестетіңіз. Егер сурет жойылмаса, өшіргішті қайтадан алып, ол толығымен жойылғанша "жуыңыз". Біраз уақыттан кейін техниканы қайталауға болады.

Стресске қарсы жаттығуларды орындау нәтижесінде жарты жыныстық өзара әрекеттесу қалпына келеді және стресстік жағдайға бейімделуді және одан біртіндеп психофизиологиялық шығуды қамтамасыз ететін нейроэндокринді механизм іске қосылады.

**3. Жуу машинасы " жаттығуы»**

Ал енді бірінші және екінші қатарға тұрыңыз. Бірінші сандар алға қадам. Барлық қатысушылар бір-біріне қарама-қарсы доғалардың екі қатарында болады. №1 қатардағы бірінші адам "машина" болады, №2 қатардағы соңғы адам "кептіргіш"болады. "Машина" қатарлар арасында өтеді, барлығы жуылады, ұрылады, мұқият және мұқият сүртіледі. "Кептіргіш" оны кептіруі керек-құшақтаңыз. Өткен " жуу "екінші қатарда" кептіргішке "айналады, қатардың басынан бастап №2 қатардан келесі" машина " жүреді.

**4. Өзін-өзі диагностикалау жаттығуы "мен күн сәулесімін»**

Мақсаты: өзіне деген қарым-қатынас дәрежесін анықтау (оң немесе теріс, сіздің жағымды қасиеттеріңізді іздеу және растау. (10 мин). (Шеңберде, орындықтарда отыру).

Қағаз парағына шеңбер сызыңыз. Шеңберде портретті схемалық түрде сызыңыз. Осы шеңберден шыққан сәулелерді сызыңыз. Күн шығады. Әр сәуленің бойымен сапаңызды жазыңыз.

Талдау кезінде сәулелер саны (өзін-өзі айқын көрсету) және жағымды қасиеттердің басым болуы (өзін-өзі позитивті қабылдау) ескеріледі. Сәулелеріңізді санап, сан жазыңыз!

Талқылау: сізде қанша сәуле болды? Сізде жағымсыз қасиеттер бар ма? Теріс қасиеттерді оңға ауыстырыңыз? Кім 10-нан аз сәуле алды, содан кейін сапаңызды аяқтаңыз және қол қойыңыз?

Оң қасиеттері бар сәулелер неғұрлым көп болса, осылайша сіз өзіңізді анық, ашық елестетесіз. Сізде жақсы, жеткілікті өзін-өзі бағалау бар!

**5. Бес жақсы сөз " жаттығуы»**

Құрал-жабдықтар: қағаз парақтары, қаламдар

Жұмыс нысаны: қатысушылар 6 адамнан тұратын кіші топтарға бөлінеді.

Тапсырма. Әрқайсыңыз: сол қолыңызды қағаз парағына айналдырыңыз; алақаныңызға өз атыңызды жазыңыз; содан кейін сіз парағыңызды оң жақтағы көршіңізге бересіз, ал сол жақтағы көршіңізден сурет аласыз.

Алынған шетелдік суреттің "саусақтарының" бірінде сіз оның иесінің қандай да бір тартымды, сіздің ойыңызша, сапасын жазасыз. Басқа адам Парақ иесіне оралғанша басқа саусаққа және т.б. жазады.

Барлық жазулар жасалған кезде автор суреттер алып,"мақтау сөздермен" танысады.

Талқылау: Қандай сезім сіз бастан кезде оқып, жазулар өз қолында"? Басқалар жазған барлық жақсы қасиеттеріңіз сізге белгілі болды ма?

**III. Қорытынды бөлім**. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар.

1) құдық туралы астарлы әңгіме

Мен сізбен кездесуді аяқтағым келеді.

Бірде есек құдыққа құлап, қатты айғайлап, көмекке шақырды. Оның дауыс прибежал иесі және развел қолмен себебі тартып шығарыңыз ослика құдықтан мүмкін болмады.

Сонда қожайын рассудил мысалы: "Есек менің стар, және оған аз ғана уақыт қалды, ал мен бәрібір сатып алуға келді жаңа жас байқауы. Бұл құдық өте құрғақ, мен оны ұзақ уақыт ұйықтап, жаңасын қазғым келді. Неге бірден убить двух зайцев – засыплю-ка мен ескі құдық, иә және ослика мезгілде закопаю".

Екі рет ойланбастан ол көршілерін шақырды-барлығы бірге күрек алып, құдыққа жер лақтыра бастады. Есек неге қатты айқайлай бастағанын бірден түсінді, бірақ адамдар оның айқайына назар аудармады және үнсіз құдыққа жер лақтыруды жалғастырды

 **"Тайм-менеджмент»**

**Мақсаты**: уақыт жетіспеушілігінің негізгі себептері туралы хабарлау, уақытты жоспарлаудың негізгі ережелерімен танысу. Жұмыс уақытын пайдалануды талдау, оны жоспарлау. Өз уақытын тиімді жоспарлау және бақылау дағдыларын қалыптастыру.

 **Сабақ барысы:**

**I. сабаққа кіріспе**.

"Тайм-менеджмент"тақырыбына шағын дәріс.

Негізгі ұғымдар: уақытты басқару. Уақыт жетіспеушілігінің себептері. Уақытты жоспарлау ережелері.

**II. Практикалық бөлім.**

1. Уақытты сіңіргіштер мен тұзақтар "жаттығуы»

Тапсырма: уақыттың бес негізгі "сіңіргіштерін" және "тұзақтарын" анықтаңыз. Кестені толтырыңыз:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сіздің уақыт сіңіргішіңіз | Уақытты жоғалтудың мүмкін себептері | Жою шаралары |
|  |  |  |

1. Мақсат қою анық емес.

2. Істерде басымдықтардың болмауы.

3. Әрекет тым көп рет.

4. Алдағы міндеттер мен оларды шешу жолдары туралы толық түсініктің болмауы.

5. Нашар жұмыс күнін жоспарлау.

6. Жеке тәртіпсіздік, "толтырылған" үстел.

7. Шамадан тыс оқу.

8. Құжаттама жүйесі нашар.

9. Мотивацияның жетіспеуі (индифферентное отношение к работе).

10. Жазбаларды, жадынамаларды, мекен-жайларды, телефон нөмірлерін іздеңіз.

11. Ынтымақтастық немесе еңбек бөлінісінің кемшіліктері.

12. Телефон қоңырауларын өшіру.

13. Жоспарланбаған келушілер.

14. "Жоқ"деп айта алмау.

15. Толық емес, кешіктірілген ақпарат.

16. Болмауы өзін ұстай білу.

17. Істі аяғына дейін жеткізе алмау.

18. Алаңдаушылық (Шу).

19. Ұзаққа созылған кеңес.

20. Әңгімелер мен пікірталастарға жеткіліксіз дайындық.

21. Байланыстың (коммуникацияның) болмауы немесе дұрыс емес кері байланыс.

22. Жеке тақырыптар туралы сөйлесу.

23. Шамадан тыс әдептілік.

24. Чрезмерность іскерлік жазба.

25. "Кейінге қалдыру" синдромы.

26. Барлық фактілерді білуге деген ұмтылыс.

27. Ұзақ күту (мысалы, келісілген кездесу).

28. Haste, нетерпение.

29. Істерді тым сирек тапсыру (қайта тапсыру).

30. Қайта тапсырылған істерді жеткіліксіз бақылау.

Кері байланыс.

**2. Мыжылған қағаз " жаттығуы»**

Бірінші қатысушыға арналған нұсқаулық: "осында тұрыңыз. Сіздің міндетіңіз-дәл осы газеттің қоқыс парақтарын себетке тастау".

1 минуттан кейін оны үзіңіз.

Себеттегі газет кесектерінің санын есептеңіз. Келесі еріктіні шақырыңыз -

"Сіздің міндетіңіз-1 минут ішінде себетке осы газеттің 21-ден астам мыжылған парағын тастау".

Әдетте көбірек лақтырылады, мысалы, 29 Парақ.

3-нұсқаулық: "сонымен, сіз осы екі нәтижеге қол жеткізгеніңізді көрдіңіз. Осы уақыт ішінде сіз не нәрсеге қол жеткізе аласыз деп ойлайсыз?»

"Менің нәтижем жоғарырақ болады-проблема жоқ" және ол 33 мыжылған парақты тастайды.

Мораль - үшінші қатысушы өзіне мақсат қойып, оған қол жеткізді. Бізден кез-келген тапсырманы егжей-тегжейлі және ойын ережелерін түсіндірместен орындау қаншалықты жиі сұралады. Егер бізге мақсатты өз бетінше анықтауға рұқсат етілсе, біз қандай керемет биіктерге жете аламыз.

**3. Басымдықтар " Жаттығуы»**

Жаттығуды қатысушыларға кеше 24 сағат ішінде істегендерінің бәрін есте сақтау керектігін айту арқылы бастаңыз.

Енді оларға кеше не істегендері туралы ойлануға және жазуға 10 минут беріңіз. Олар жазғанның бәрі 24 сағатты құрауы керек.

Кейін олар барлық запишут, сұраңыз, олар расставили басымдықтары әрбір тармағы бойынша. Мысалы, "A", "B" немесе "C"басымдықтарын бөлуге болады. "А" - ға Адамның негізгі, өмірлік мақсаттары немесе ең жоғары басымдықтары жатады. "B" бұл мәселені шешу керек екенін көрсетеді, бірақ ол өмірлік маңызды мақсаттарға жатпайды. "C" бұл тапсырманы біраз уақытқа кейінге қалдыруға болатындығын немесе бірінші кезекте қажет болмауы мүмкін екенін көрсетеді. Тізім жасалғаннан кейін, әрқайсысы "а" басымдықтарына қанша уақыт жұмсайтынын сұраңыз. "С" басымдықтарынан арылу арқылы күнделікті "а" басымдықтары бойынша жұмыс істеудің маңыздылығын талқылаңыз.

1. "C" басымдықтарына көп уақытты кім жұмсады?

2. "B" басымдықтарына көп уақытты кім жұмсады?

3. Ең көп уақытты " а " басымдықтарына кім жұмсады?

4. Бұл топтардың әрқайсысы қаншалықты маңызды?

5. Қатысушыларға жұмыс уақыты мен жеке уақыт арасындағы тепе-теңдікті табуға көмектесіңіз.

6. Адамдар кеше істегендерінің бәрін есіне түсіре ала ма? Егер жоқ болса,мүмкін олар уақыттарын тиімді пайдаланбаған шығар?

III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар

 **«Тайм-менеджмент»**

**Цель:** информирование об основных  причинах дефицита времени, знакомство  с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля  своего времени.

**Ход занятия:**

**I. Введение в занятие.**

**Мини-лекция на тему:** «Тайм-менеджмент».

*Основные понятия:* Тайм-менеджмент. Причины дефицита времени. Правила планирования времени.

**II. Практическая часть.**

***1. Упражнение «Поглотители и ловушки времени»***

**Задание:**Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени. Заполните таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ваш поглотитель времени | Возможные причины потери времени | Меры по устранению |
|  |  |  |

1. Нечеткая постановка цели.

2. Отсутствие приоритетов в делах.

3. Попытка слишком много сделать за один раз.

4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.

5. Плохое планирование трудового дня.

6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.

7. Чрезмерное чтение.

8. Скверная система досье.

9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).

10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.

11. Недостатки кооперации или разделения труда.

12. Отрывающие от дел телефонные звонки.

13. Незапланированные посетители.

14. Неспособность сказать «нет».

15. Неполная, запоздалая информация.

16. Отсутствие самодисциплины.

17. Неумение довести дело до конца.

18. Отвлечение (шум).

19. Затяжные совещания.

20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.

21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.

22. Болтовня на частные темы.

23. Излишняя коммуникабельность.

24. Чрезмерность деловых записей.

25. Синдром «откладывания».

26. Желание знать все факты.

27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).

28. Спешка, нетерпение.

29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.

30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Обратная связь.

***2. Упражнение «Смятая бумага»***

Инструкция первому участнику: «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине. Вызвать следующего добровольца -

«Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты».

Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Мораль – третий участник поставил себе цель САМ и достиг ее. Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

***3. Упражнение «Приоритеты»***

 Начните упражнение, сообщив участникам, что они должны вспомнить все, что они делали вчера, в течение всех 24 часов.

Теперь дайте им 10 минут, чтобы подумать о том, что они сделали вчера, и записать. Все, что они записывают, должно составить 24 часа.

После того, как они все запишут, попросите, чтобы они расставили приоритеты по каждому пункту. Например, можно выделить приоритеты «A», «B» или «C». К «А» относятся основные, жизненные цели или наивысшие приоритеты человека. «B» указывает, что этот вопрос должен быть решен, но он не относятся к жизненно важным целям. «C» указывает на то, что это задание можно на некоторое время отложить или, возможно, не требуется делать в первую очередь. После того, как будет составлен список, спросите, сколько каждый тратит времени на «А» приоритеты. Обсудите важность ежедневной работы над «А» приоритетами, избавляясь от «C» приоритетов.

1. Кто потратил больше всего времени на «C» приоритеты?

2. Кто потратил больше всего времени на «B» приоритеты?

3. Кто потратил больше всего времени на «А» приоритеты?

4. Насколько важна каждая из этих групп?

5. Помогите участникам найти баланс между рабочим и личным временем.

6. Могут ли люди вспомнить все, что они делали вчера? Если нет, то возможно, они не эффективно использовали свое время?

**III. Заключительная часть.**Обратная связь. Памятки с рекомендациями

**"Кәсіби (эмоционалды) жану" тесті (MBI)**

**жоғары мектеп мұғалімдері мен оқытушыларына**

**(К. Маслач пен С. Джексонның әдістемесі, н.е.Водопьяновтың бейімделуі.)**

Нұсқаулық: "сізге жұмысқа байланысты сезімдер мен тәжірибелер туралы 22 мәлімдеме ұсынылады. Әр мәлімдемені мұқият оқып шығыңыз және сіздің жұмысыңызда өзіңізді осылай сезінетіндігіңізді шешіңіз. Егер сізде мұндай сезім ешқашан болмаса, жауап парағында "ешқашан" позициясын белгілеңіз. Егер сізде осындай сезім болса, оны қаншалықты жиі сезінгеніңізді көрсетіңіз. Мұны істеу үшін белгілі бір сезімнің жиілігіне сәйкес келетін шаршыны кесіп тастаңыз немесе белгілеңіз. Ұзақ уақыт бойы жауаптар туралы ойламаңыз, жауап беріңіз, алғашқы әсерді басшылыққа алыңыз".

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Бекіту | Ешқашан | Өте сирек | Сирек | Кейде | Жиі | Өте жиі | Әр күні |
|  | Мен өзімді эмоционалды түрде бос сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жұмыс күнінің соңында Мен өзімді "сығылған лимон"сияқты сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен таңертең тұрғанда шаршадым және жұмысқа баруым керек. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен әр оқушымды (студентті) жақсы түсінемін және әрқайсысына өз көзқарасымды табамын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен оқушыларыммен таза түрде, қажетсіз эмоцияларсыз сөйлесемін және олармен қарым-қатынасты минимумға дейін төмендетуге тырысамын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сабақ барысында және одан кейін мен өзімді көтеріңкі көңіл-күйде және эмоционалды түрде көтеріңкі сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен оқушыларыммен (студенттермен) қақтығыс жағдайларында дұрыс шешім таба аламын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | .Мен депрессия мен апатияны сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен студенттерім мен әріптестерімнің жұмысына оң әсер ете аламын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соңғы уақытта Мен кіммен жұмыс істейтініме қатысты анағұрлым жеке (ной) және қатал(о) болдым. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Әдетте, оқушылар, олардың ата-аналары және мектеп әкімшілігі мені тым көп талап етеді немесе мені басқарады. Олар тек өз мүдделерін көздейді. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Менің болашаққа арналған көптеген кәсіби жоспарларым бар және оларды жүзеге асыруға сенемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен жұмыста эмоционалды құлдырауды сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен бұрын мені қуантқан көптеген нәрселерге немқұрайдылық пен қызығушылықты жоғалтуды сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен барлық студенттерге(студенттерге) бақытты бола алмаймын, әсіресе тәртіпсіз және оқуға дайын емеспін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салғым жеке қалып және демалу. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен оқушыларыммен (студенттермен) және әріптестеріммен қарым-қатынас жасау кезінде достық пен ынтымақтастық атмосферасын оңай құра аламын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | . Мен оқушылармен (студенттермен) және олардың ата-аналарымен олардың әлеуметтік жағдайы мен мінез-құлқына қарамастан оңай сөйлесемін |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен жұмыста және үйде көп нәрсе істей аламын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен өзімді мүмкіндіктер шегінде сезінемін. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мен өмірімде әлі де көп нәрсеге қол жеткізе аламын. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Әріптестер, оқушылар (студенттер) және олардың ата-аналары маған өз проблемалары мен міндеттерінің ауыртпалығын жүктейді |  |  |  |  |  |  |  |

**Мазасыздық деңгейін өлшеу әдісі (Дж.Тейлор)**

**Тестке Нұсқаулық**

Сізге 60 сұрақтан тұратын тест ұсынылады, олардың әрқайсысына "иә" немесе "жоқ"деп жауап беру керек. Ұсынылған сұрақтар сіздің әл-ауқатыңызға, мінез-құлқыңызға немесе мінезіңізге қатысты. Мұнда" дұрыс "немесе" дұрыс емес " жауаптар жоқ, сондықтан оларды ұзақ уақыт ойлауға тырыспаңыз – сіздің жағдайыңызға немесе өзіңіз туралы идеяларыңызға сәйкес келетін нәрсеге сүйене отырып жауап беріңіз. Егер сіздің жауабыңыз оң болса, онда сәйкес сұрақтың нөмірінен "иә" жауабы бар тіктөртбұрышты бояңыз; егер жауап теріс болса, онда "жоқ"жауабы бар тіктөртбұрышты бояңыз. Егер сіз жауап беруге қиналсаңыз, онда "білмеймін"жауабына сәйкес келетін екі тіктөртбұрышты бояңыз.

Тапсырманы орындауға 30 минут бөлінеді.

Тест.

1. Мен шаршамай ұзақ жұмыс істей аламын.

2. Мен әрқашан өз уәделерімді өзіме ыңғайлы ма, жоқ па деп ойламай орындаймын.

3. Әдетте қолдарым мен аяқтарым жылы.

4. Менің басым сирек ауырады.

5. Мен өз күшіме сенімдімін.

6. Күту мені алаңдатады.

7. Кейде маған ештеңеге жарамсыз деп ойлаймын.

8. Әдетте Мен өзімді өте бақытты сезінемін.

9. Мен бір нәрсеге назар аудара алмаймын.

10. Бала кезімде мен әрқашан маған жүктелген барлық нәрсені дереу және мұқият орындадым.

11. Айына бір рет немесе одан да жиі менде асқазан бар.

12. Мені бір нәрсе мазалайды деп өзімді жиі ұстаймын.

13. Менің ойымша, мен басқа адамдарға қарағанда жүйке емеспін.

14. Мен тым ұялшақ емеспін.

15. Мен үшін өмір әрдайым үлкен шиеленіспен байланысты.

16. Кейде мен түсінбейтін нәрселер туралы айтып отырмын.

17. Мен басқаларға қарағанда жиі қызарамын.

18. Мен көбінесе ұсақ-түйектерге ренжимін.

19. Мен жүрек соғуын немесе тыныс алуды сирек байқаймын.

20. Мен білетін адамдардың бәрі маған ұнай бермейді.

21. Егер мені бір нәрсе мазаласа, мен ұйықтай алмаймын.

22. Әдетте мен тынышмын және мені ренжіту оңай емес.

23. Мені көбінесе қорқыныш сезінеді.

24. Мен бәрін тым байыпты қабылдауға бейіммін.

25. Мен жүйке болған кезде терім күшейеді.

26. Менде тыныш және үзіліссіз ұйқы бар.

27. Ойындарда мен ұтылғаннан гөрі жеңіске жетуді қалаймын.

28. Мен басқа адамдарға қарағанда сезімталмын.

29. Ұятсыз әзілдер мен айқындықтар мені күлдіреді.

30. Мен өз өміріме басқалар сияқты риза болғым келеді.

31. Менің асқазаным мені қатты мазалайды.

32. Мен үнемі материалдық және қызметтік істеріммен айналысамын.

33. Мен кейбір адамдардан сақ боламын, бірақ олар маған зиян тигізбейтінін білемін.

34. Кейде менің алдымда жеңе алмайтын қиындықтар бар сияқты.

35. Мен оңай шатастырамын.

36. Кейде Мен қатты толқып, ұйықтап қалуыма кедергі келтіремін.

37. Менің көреді жалтаруы жылғы қақтығыстар мен қиыншылық тудыратын ережелерін.

38. Менде жүрек айнуы мен құсу бар.

39. Мен ешқашан кездесуге немесе жұмысқа кешігіп келген емеспін.

40. Кейде Мен өзімді түкке тұрғысыз сезінемін.

41. Кейде мен ант бергім келеді.

42. Мен әрдайым дерлік бір нәрсеге немесе біреуге қатысты алаңдаушылық сезінемін.

43. Мүмкін сәтсіздіктер мені алаңдатады.

44. Мен қызарып кетемін деп жиі қорқамын.

45. Мені көбінесе үмітсіздік сезінеді.

46. Мен жүйке және оңай қозғалатын адаммын.

47. Мен бірдеңе жасауға тырысқан кезде қолдарымның дірілдегенін жиі байқаймын.

48. Мен әрдайым аштық сезімін сезінемін.

49. Маған сенімділік жетіспейді.

50. Мен тіпті салқын күндерде де оңай терлеймін.

51. Мен ешкімге айтпаған жақсы нәрселер туралы жиі армандаймын.

52. Менің асқазаным өте сирек ауырады.

53. Мен кез-келген тапсырмаға немесе жұмысқа көңіл бөлу өте қиын деп санаймын.

54. Менде қатты мазасыздық кезеңдері бар, сондықтан мен бір жерде ұзақ отыра алмаймын.

55. Мен әрдайым хаттарға оқығаннан кейін бірден жауап беремін.

56. Мен оңай ашуланамын.

57. Іс жүзінде Мен ешқашан қызармаймын.

58. Менің достарым мен таныстарыма қарағанда менде әр түрлі қорқыныш пен қорқыныш аз.

59. Мен бүгін не істеу керектігін ертеңге қалдырамын.

60. Әдетте мен үлкен кернеумен жұмыс істеймін

**Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (MBI)**

**для учителей и преподавателей высшей школы
(Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.)**

**Инструкция:** «Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или отметьте квадрат, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Утверждение** | **Никогда** | **Очень редко** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** | **Очень часто** | **Каждый день** |
|  | Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой). |  |  |  |  |  |  |  |
|  | К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон». |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (на) идти на работу. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами). |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую угнетенность и апатию. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | В последнее время я стал (а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я испытываю эмоциональный спад на работе. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я многое успеваю сделать на работе и дома. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя на пределе возможностей. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Я многого смогу еще достичь в своей жизни. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей. |  |  |  |  |  |  |  |

**Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)**

**Инструкция к тесту**

Вам предлагается тест из 60 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

**Тест**.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

**"Қақтығыстардағы сындарлы мінез-құлық»**

**Мақсаты:** жанжалдар туралы хабарлау: түрлері, негізгі құрылымдық элементтері, пайда болу механизмдері және қақтығыстағы мінез-құлықтың конструктивті/ конструктивті емес стратегиялары.

**Міндеттері:** Сезіну, өзінің мінез-құлық қақтығыс. Жанжалдардағы сындарлы мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

**Сабақ барысы:**

**I. сабаққа кіріспе.**

1. "Қақтығыстар"тақырыбында шағын дәріс.

Негізгі ұғымдар: "қақтығыс" ұғымы. Жанжалдардың түрлері. Жанжалдың пайда болу механизмдері. Жанжалдағы сындарлы және деструктивті мінез-құлық стратегиялары.

2. "Жанжал — бұл...».

**II. Практикалық бөлім:**

1. Өзін-өзі диагностикалау Томастың "жанжалдағы мінез-құлық стратегиясы" әдістемесі»

2) "Үштік туралы ертегі" жаттығуы»

Қатысушылар үштікті ойнау үшін біріктіріледі. Әр ойыншы А немесе В немесе С белгілерін тағайындайды, содан кейін көшбасшы тапсырманы хабарлайды: үштік жалпы шешім шығаруы керек – қоршауды қандай түспен бояу керек. Бірақ жағдай күрделене түседі, өйткені әр ойыншы бір ойыншыдан айырылады

ақпаратты қабылдау немесе беру арналары.

\* А-соқыр, бірақ естиді және сөйлейді.

\* В-саңырау, бірақ көре және қозғала алады.

\* С-паралич, ол бәрін көреді және бәрін естиді, бірақ қозғала алмайды.

(ұсынуға байлау көз, заткнуть уши, привязать өздерін стулу).

Сұрақтар:

1. Жалпы шешімді әзірлеу үшін үштіктер қанша уақытты алды?

2. Қатысушылар мақсатқа жету үшін қандай стратегияны таңдады?

3. Қандай сезімді бастан?»

3. Көрінбейтін байланыс "жаттығуы»

Ойын үшін сізге күшті қалың жіптердің орамы қажет. Жүргізуші ойынға қатысушылардан қолдарын созып, көздерін жабуды сұрайды. Жүргізушінің өзі шеңбердің ішіне кіріп, кіріспе оқиғаны айтады.

"Әлемде бір таңғажайып адам өмір сүргені белгілі. Оның ұзын сұр Шашы мен сақалы болды, сондықтан көптеген адамдар оны ескі және ақылды деп ойлады. Басқалары оның көзінің тентек жарқылын көріп, оның жас екенін айтты. Бұл адам басқалар білмейтін нәрсені білді. Адамдар оны шалфей деп атады. Оның қайдан келгенін ешкім білмеді, бірақ оның бәрі сияқты қарапайым адам екенін айтты. Ұрпақтар өзгерді, ал шалфей адамдар арасында өмір сүрді. Олар өздерін оның қорғауында сезінді. Міне, шалфей жолға шыққан күн келді. Ол бүкіл жерді аралап, көптеген адамдарды таныды. Данагөй бұл адамдардың қаншалықты өзгеше болғанына, олардың мінезіне, әдеттеріне, тілектері мен ұмтылыстарына таң қалды.

"Бір - бірімен тіл табысу қаншалықты қиын, - деп ойлады шалфей, - бұл не болар еді? – деп ойлады ол.

Содан кейін шалфей ұзын жіңішке жіп тоқып алды. Ол жақсы жүрекпен адамдарды айналып өтіп, оларды осы керемет керемет жіппен байлауды ойлады. Әрі қарай, жүргізуші оқиғаны айтуды жалғастырады, ойынның әр қатысушысын айналып өтіп, қолына жіп салады. "Шынында да, бұл жіп ерекше болды. Тегіс, жұқа, ол адамға мүлдем көрінбейтін, бірақ соған қарамастан оның басқа адамдармен қарым-қатынасына әсер етті. Данагөйге керемет жіп бергендер мейірімді, сабырлы, шыдамды болды. Олар бір-біріне мұқият бола бастады, көршісінің ойлары мен сезімдерін түсінуге тырысты. Кейде олар дауласады, бірақ керемет, жіп тартылды, бірақ жыртылмады. Кейде олар ұрысып, жіп жыртылды, бірақ татуласқан кезде жыртылған ұштары қайтадан байланбады. Мұндай түйін өткен дауды еске түсірді. Адамдар данагөй сыйлығымен не істеді? Біреу құпияны ұрпақтан-ұрпаққа беріп, мұқият жағаға шығады. Біреу жіптің болуын сезінбестен, оған көптеген түйіндер қалдырды, ал оның сипаты біртіндеп өзгеріп, "түйін"болды. Ең бастысы, әрбір пайда қабілеті протягивать көрінбейтін жіптер сонымен қатар, ол былай деп жазды, жақындарыңызбен және достарыңызбен, замандастары мен әріптестері. Ойынның соңғы қатысушысында жүргізуші шеңберде тұрып, науадан жіпті кесіп, ұштарын байлайды. Осылайша, жіп қатал шеңбер құрайды.

Жүргізуші: қымбатты достар! Енді сіз қолыңызда керемет жіп, данагөйдің сыйын сезесіз. Көрейік, бұл орын алуы мүмкін, егер әрбір шыдайды оның өзіне. Ол қолын созып, "кесіп тастайды". Мұндай қатынастарды кейбіреулер "созылған"деп атайды. Егер, - деп жалғастырады баяндамашы, - біреу жіпті өзіне тартып алады, ал біреу мұны жасамайды ма? Не болады, көрейік.... Шеңбердің тепе-теңдігі бұзылады. Біреу әлдеқайда тұрақты күйде, ал біреу мүлдем тұрақсыз. Мұндай жағдайлар туралы олар: "ол көрпені өзіне тартып жатыр" дейді. Кейбір адамдар, - деп жалғастырады баяндамашы, - бұл жіпті мойнына кигенді жөн көреді. Көріңіз. Қазір мұны істегендер жіптің мойнын қалай кесетінін сезген шығар. Мұндай жағдайларда адамдар "мойнына отырғызды" дейді. Әр түрлі эксперименттерді осы жіппен жасауға болады, - деп жалғастырады баяндамашы, - көптеген адамдар өмірін осыған арнайды. Олар тартылады, жыртылады, түйін байлайды, мойынға тартылады немесе тіпті босатылады. Шалфей адамдарға керемет сыйлық жасай отырып, оған сенбеді.

Енді барлығына ыңғайлы болатын жіптің позициясы мен кернеуін табайық. Бұл жағдайды денеміздің әр жасушасымен есте сақтаңыз.

**Сұрақтар:**

1. Керемет жіппен, данагөйдің сыйлығымен байланысу туралы қандай әсеріңіз бар?

2. Бұл ойында не оңай, не қиын болды?

3. Бұл ойын нені үйрете алады?

Қорытынды: әрқашан адамдарды біріктіретін нәрсе бар. Байланыс сезімі ұжымда сенімді қарым-қатынас орнатуға көмектеседі. Қарым-қатынастың жайлылығы жіптің созылған немесе бос күйіне байланысты. Тәжірибе тартумен байланысты жіптер, біз символикалық тұрған түрлі түрлерін өзара қарым-қатынас бір-бірімен. Топ мүшелерінің арасында қарым-қатынаста әртүрлі эпизодтар бар. Ең бастысы, не болып жатса да, жіптің ыңғайлы күйін қалпына келтіре білу.

III. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсынымдары бар жадынамалар

***«Конструктивное поведение в конфликтах»***

**Цель:**Информирование о конфликтах: видах, основных структурных  элементах, механизмам возникновения и конструктивных/ неконстуктивных стратегиях поведения  в конфликте.

**Задачи:** Осознание  своего  поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

**Ход занятия:**

**I. Введение в занятие.**

**1. Мини-лекция на тему:** «Конфликты».

*Основные понятия:* Понятие «конфликта». Виды конфликтов. Механизмы возникновения конфликта. Конструктивные  и деструктивные стратегии поведения в конфликте.

**2. Мозговой штурм**на тему «Конфликт — это...».

**II. Практическая часть:**

***1. Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте»***

***2) Упражнение «Сказка  о  тройке»***

 Участники  объединяются  для  игры  в тройки. Каждый  игрок  присваивает  себе  обозначение  А  или  В  или  С. Затем  ведущий  сообщает  задание: тройка должна  вырабатывать  общее  решение – в  какой цвет  покрасить  забор. Но  ситуация  осложняется  тем, что  каждый игрок  лишен  одного

канала  восприятия  или  передачи  информации.

* А – слепой, но  слышит  и говорит.
* В – глухой, но  может  видеть  и  двигаться.
* С – паралитик, он  все  видит и  все слышит, но  не  может  двигаться.

(предложить  завязать  глаза, заткнуть  уши, привязать  себя  к  стулу).

*Вопросы:*

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?

2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?

3. Какие чувства испытывали?»

***3. Упражнение «Невидимая связь»***

Для  проведения  игры  потребуется  моток  прочных  толстых  нитей. Ведущий  просит  участников  игры  встать  в  круг  на  расстоянии  вытянутых  рук  и  закрыть глаза. Сам  ведущий  заходит  внутрь  круга  и  рассказывает  вводную  историю.

 « Известно, что  давным-давно на свете  жил  один  удивительный  человек. У  него  были  длинные  седые  волосы  и  борода, поэтому  многие думали, что  он  стар  и  мудр. Другие  же  видели  озорной  блеск  его глаз и говорили, что  он  молод. Этот  человек  умел  то, чего  не  умели  другие. И  люди  называли  его  мудрецом. Никто  не  знал, откуда  он  пришёл, но  говорили, что  раньше  он  был  обыкновенным  человеком, таким  как  все. Менялись  поколения, а  мудрец  все  жил  среди  людей. И  они  ощущали  себя  под  его  защитой. И  вот  пришел день,  когда  мудрец  отправился  в  путь.  Он  обошёл  всю  Землю, и  узнал  многих  людей. И  удивился  мудрец, насколько  разными  были  эти  люди, их  характер, привычки, желания  и  стремления.

«Как  непросто  всем  уживаться  друг  с  другом, - думал мудрец, – что  бы  такое  предпринять? – размышлял  он.

И  тогда  мудрец  сплел  длинную  тончайшую  нить. Задумал  он  обойти  добрых  сердцем  людей  и  связать  их этой  тончайшей  чудесной  нитью.  Далее  ведущий  продолжает  рассказывать  историю, обходя  каждого  участника  игры  и  вкладывая  ему  в руки нить. «Воистину  нить - эта  была  уникальна. Гладкая, тонкая, она  была  совершенно  незаметна  для  человека, но, несмотря на  это, влияла  на  его  взаимоотношения  с другими  людьми. Те, кому  мудрец  передал  чудесную нить, стали  добрее, спокойнее, терпеливее. Они  стали  более  внимательно  относиться  друг  к  другу, стремились  понять  мысли  и  чувства  ближнего. Иногда  они спорили, но, о  чудо, нить  натягивалась, но  не  рвалась. Иногда  они  ссорились, и  нить  разрывалась, но  при  примирении  оборванные  концы  не  связывались  вновь. Такой  узелок  напоминал  о  прошлом  споре. Что  сделали  люди  с  подарком  мудреца? Кто-то  бережно  берег, передавая  тайну  из  поколения  в  поколение. Кто-то, не  ощущая  присутствия  нити, оставлял  на  ней множество  узелков, да  и  характер  его  постепенно  менялся  и  становился  «узловатый». Но  главное, у  каждого  появилась  способность  протягивать  невидимые  нити  к  тем, кого  он  считал  близкими и  друзьями, соратниками  и  партнерами. Ведущий  на  последнем  участнике игры, стоящий  в кругу,  отрезает  нить  от  лотка  и  завязывает  концы. Таким образом, нить  образует  замкнутый  круг.

***Ведущий:***Дорогие  друзья! Сейчас  вы  ощущаете  в  своих  руках  чудесную  нить, подарок  мудреца. Давайте  проверим, что  может  произойти, если каждый  потянет  её  на  себя. Она  натянется и  станет  «резать»  руки. Такие  отношения  некоторые называют «натянутыми». А  если, – продолжает  ведущий, – кто-то  потянет  нить на  себя,  а  кто-то  не  станет  этого делать? Что  будет, давайте  попробуем…. Равновесие  круга  нарушается. Кто-то  оказывается  в  более  устойчивом  положении, а  кто-то  совсем  в  неустойчивом. О  таких  ситуациях  говорят:  «Он  тянет  одеяло на  себя». Некоторые  люди, – продолжает  ведущий, – предпочитают надевать  эту  нить  себе  на  шею. Попробуйте. Тех,  кто сейчас  сделал  это, наверное, ощутили, как  больно  нить режет  шею. В подобных  ситуациях  люди  говорят: « посадил  себе  на  шею». Разные  эксперименты  можно  проводить  с  этой  нитью, - продолжает ведущий, - многие  люди  посвящают  этому целую  жизнь. Натянут, разорвут, завяжут  узел, натянут  на шею, или вообще отпустят. Не на то  рассчитывал мудрец, делая  людям  чудесный  подарок.

Давайте  сейчас  найдем  такое  положение  и  натяжение  нити, которое  для  всех  будет  наиболее  удобным. И  запомним  это  состояние  каждой  клеточкой  нашего  тела.

*Вопросы:*

1. Каковы  ваши  впечатления  от  соприкосновения  с  чудесной  нитью, подарком  мудреца?

2. Что  было  легко, а  что  трудно, в  этой  игре?

3. Чему  эта  игра  может  научить?

*Выводы:* Всегда  есть  нечто, что  объединяет  людей. Ощущение  связи помогает  установить  доверительные  отношения  в  коллективе. Комфортность  взаимоотношений  зависит  от  того, в  каком состоянии  находится  нить, натянутым  или  свободным. Экспериментируя  с  натяжением  нити, мы  символически проживали  различные  типы  взаимоотношений  друг  с другом. Среди  членов  коллектива  бывают  разные  эпизоды  в общении. Главное, чтобы  ни  происходило, уметь  восстанавливать  комфортное  состояние  нити.

**III. Заключительная часть.**Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

**"Мұғалімнің коммуникативтік құзыреттілігі".**

**Мақсаты:** "қарым-қатынас" ұғымымен танысу, қарым-қатынас құрылымы, ауызша және ауызша емес қарым-қатынас.

**Міндеттері:** олардың коммуникативті ерекшеліктерін білу. Өз қызметінің әртүрлі салаларында тиімді қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

**Сабақ барысы:**

**I. сабаққа кіріспе**.

"Коммуникативтік құзыреттілік"тақырыбында шағын дәріс.

Негізгі ұғымдар: Байланыс. Құрылымы қарым-қатынас. Ауызша және ауызша емес қарым-қатынас. Коммуникативтік құзыреттілік.

**II. Практикалық бөлім:**

**1.Жаттығу: "Молчанка»**

Нұсқаулық. Қатысушылар шеңберге отырады. "Боламын деп атауға сандар. Нөмір аталғаннан кейін бірден қанша адам естілсе, сонша адам тұруы керек (артық емес және кем емес). Мысалы, егер мен "4" деп айтсам, төртеуіңіз мүмкіндігінше тезірек тұруыңыз керек. Олар мен "рахмет"айтқаннан кейін ғана отыра алады. Тапсырманы үнсіз орындау керек. Тапсырманы орындау тактикасы бір-бірінің әрекеттеріне назар аудара отырып, жұмыс барысында жасалуы керек".

Ұсынымдар. Тапсырманы орындау барысында жүргізуші топ мүшелерінің жұмысты алгоритмдеудің кез-келген түрін талқылауға немесе қабылдауға әрекеттерін блоктайды.

Талқылау кезінде сіз топқа келесі сұрақтарды қоя аласыз: "тапсырманы жеңуге не көмектесті және оны орындауды не қиындатты?", "Сіз келесі әрекет туралы шешім қабылдаған кезде не ойладыңыз?", "Сізде қандай тактика болды?", "Егер бұл мәселені шешудің жолын алдын-ала талқылауға мүмкіндік болса, жұмысты қалай ұйымдастыруға болады?».

Талқылау топ қатысушыларына ортақ тапсырманы орындау үшін басқа адамдардың ниеттерін, тактикасын, жағдайын жылдам шарлау, өз іс-әрекеттерін басқалардың іс-әрекеттерімен үйлестіру қажет екенін түсінуге мүмкіндік береді. Неғұрлым егжей-тегжейлі талқылау барысында бастаманың көрінісі және топта болып жатқан оқиғалар үшін жауапкершілікті қабылдау мәселесі туралы айтуға болады.

**2. Соқыр тыңдау "жаттығуы»**

Мақсаты: ақпаратты кері байланыссыз берудің тиімсіздігін көрсету.

Нұсқаулық. Топ мүшелерінен – жаттығудың тікелей қатысушыларынан 5 адам таңдалады. Оларға топта мәтін оқылатындығы туралы хабарланады, олар бір-біріне жад арқылы ешқандай жазбалар мен жазбалар жасамай-ақ жіберуі керек. Осыдан кейін шеңберде бесеуінің біреуі ғана қалады, ал төртеуі есіктен шығады. Оған зачитывают мәтін. Содан кейін екінші қатысушы шақырылады. Біріншісі есте Сақтағанның бәрін айтады. Содан кейін мәтін соңғы бесінші қатысушыны қайталағанша келесі және т.б. шақырылады.

Көбінесе, мұндай беру нәтижесінде мәтіннің мағынасы керісінше бұрмаланады. Бақылаушылар таратушылардың әрқайсысында пайда болатын мағынаны бұрмалау қателерін тіркейді. Талқылау барысында бақылаушылар қателіктердің себептері туралы өз ойларын айтады.

**3. Гвалп " Жаттығуы»**

Нұсқаулық. Жұптасып, әр түрлі бағытта бір-бірінен мүмкіндігінше алыстаңыз. Сіз серіктеске маңызды ақпаратты хабарлауыңыз керек және сонымен бірге серіктес сізге не айтқысы келетінін түсінуіңіз керек. Қиындық-бәрі бір уақытта әрекет ете бастайды.

Талқылау.

**4. Белсенді тыңдау " жаттығуы»**

Қатысушыларға серіктесті түсінуге қаншалықты ықпал ететіндігі туралы әңгімелесудің 9 әдісін бағалау ұсынылады. Бұл 9 әдіс үш бөлімге топтастырылған: серіктесті түсінуге ықпал ететін, серіктесті түсінуге ықпал етпейтін және бейтарап. Техника кездейсоқ ретпен ұсынылады.

Қатысушылардан 7 балдық шкала бойынша бағалауды сұрайды(-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3), мұндағы -3 балл техника серіктесті түсінуге мүлдем ықпал етпейтінін білдіреді, ал +3 балл ең қолайлы.

1. Әңгімеде біз серіктестің мәлімдемесін "Сіз ақымақтықты айтасыз", "сіз бұл мәселеде ештеңе түсінбейсіз", "мен мұны сізге түсіндіре аламын, бірақ сіз түсінбеймін деп қорқамын" және т.б. (теріс бағалау).

2. Біз серіктестің сөзін "Иә...", "Иә..."сияқты сөздермен сүйемелдейміз.

3. Біз серіктестің сөздерін қайталаймыз. Бұл жағдайда сіз кіріспе фразадан бастай аласыз: "Мен сізді қалай түсіндім...", "сіздің ойыңызша...", "сіз ойлайсыз..." және т. б.

4. Әңгіме барысында біз "әңгіме тақырыбына кірісудің уақыты келді...", "біз тақырыптан біршама алшақтап кеттік...", "әңгімеміздің мақсатына оралайық..." және т. б. сияқты сөздерді енгіземіз.

5. Біз серіктестің сөздерін жалпыланған, қысқартылған түрде қайталаймыз, оның сөздеріндегі ең маңыздысын қысқаша тұжырымдаймыз. Сіз кіріспе фразадан бастай аласыз: "менің түсінуімше, сіздің негізгі идеяларыңыз... "немесе" басқаша айтқанда, сіз ойлайсыз ... " және т. б.

6. Біз серіктестің мәлімдемесінен логикалық нәтижені шығаруға немесе мәлімдеменің себептері туралы болжам жасауға тырысамыз. Кіріспе сөз тіркесі болуы мүмкін:" егер сіз айтқандарыңыздан шықсаңыз, онда ол шығады...","сіз осылай ойлайсыз, өйткені...".

7. Біз серіктесімізден өзімізді толғандыратын мәселелерді ғана түсінуге тырысамыз.

8. Біз серіктеске сұрақ қойып, бір нәрсені білуге тырысамыз, бірақ мақсаттарымызды түсіндірмейміз.

9. Біз серіктестің айтқанын ескермейміз, оның сөздерін елемейміз.

**Ұсынымдар. Техниканы ұсыну нұсқаулықпен бірге жүреді:** "әр техниканы серіктесті түсінуге қаншалықты көмектесе алатындығы тұрғысынан бағалаңыз. Әркім өз бағасын параққа жазады". Әр техниканың жеке бағалары оны ұсынғаннан кейін бірден талқыланады. Егер қатысушылардың пікірлері жіктеуден өзгеше болса, онда оларға рөлдік ойындарда немесе нақты өмірде осы техникамен тәжірибе жасау ұсынылады. Кез-келген психологиялық жіктеу шартты болып табылады және, мүмкін, бұл тәжірибе тұлғааралық қарым-қатынаста түсіну жолдары туралы жаңа білім бере алады.

Қарама-қарсы бағалауды талқылау топтағы пікірталастың өзіндік тақырыбы болуы мүмкін.

Әңгіме жүргізу техникасы.

**Серіктесті түсінуге ықпал етпеу:**

1. Теріс бағалау-әңгімеде біз серіктестің мәлімдемесін "Сіз ақымақтықты айтасыз", "Мен көріп отырмын, сіз бұл мәселеде ештеңе түсінбейсіз", "мен мұны сізге түсіндіре аламын, бірақ сіз түсінбеймін деп қорқамын" және т. б. сияқты сөздермен сүйемелдейміз.

2. Елемеу-біз серіктестің айтқанын ескермейміз, оның сөздерін елемейміз.

3. Эгоцентризм-біз серіктесімізден өзімізді толғандыратын мәселелерді ғана түсінуге тырысамыз.

**Аралық техника:**

1.Сұрау-біз серіктеске сұрақ қойып, бір нәрсені білуге тырысамыз, бірақ оған өз мақсаттарын түсіндірмейміз.

2. Әңгіме барысы туралы ескерту-әңгіме барысында біз "әңгіме тақырыбына кірісетін уақыт келді...", "біз тақырыптан біршама алшақтадық...", "әңгімеміздің мақсатына оралайық..." және т. б. сияқты сөздерді енгіземіз.

3. Поддакивание - біз серіктестің сөзін "Иә...", "ugu..."сияқты сөздермен сүйемелдейміз.

**Серіктесті түсінуге ықпал ету**:

1. Вербализация, а сатысы-сөйлеу. Біз серіктестің сөздерін қайталаймыз. Бұл жағдайда сіз кіріспе фразадан бастай аласыз: "Мен сізді қалай түсіндім...", "сіздің ойыңызша...", "сіз ойлайсыз..." және т. б.

2. Вербализация, в сатысы-парафраздау. Біз серіктестің сөздерін жалпыланған, қысқартылған түрде қайталаймыз, оның сөздеріндегі ең маңыздысын қысқаша тұжырымдаймыз. Сіз кіріспе фразадан бастай аласыз:" менің түсінуімше, сіздің негізгі идеяларыңыз... "немесе" басқаша айтқанда, сіз ойлайсыз... " және т. б.

3. Вербализация, в сатысы – идеяны түсіндіру және дамыту. Біз серіктестің мәлімдемесінен логикалық нәтижені шығаруға немесе мәлімдеменің себептері туралы болжам жасауға тырысамыз. Кіріспе сөз тіркесі болуы мүмкін:" егер сіз айтқандарыңыздан шықсаңыз, онда ол шығады...","сіз осылай ойлайсыз, өйткені...".

**III. Қорытынды бөлім.** Рефлексия. Ұсынымдары бар жадынамалар

 ***«Коммуникативная компетентность педагога».***

**Цель:**Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение.

**Задачи:** Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.

**Ход занятия:**

**I. Введение в занятие.**

**Мини-лекция на тему:** «Коммуникативная компетентность».

*Основные понятия:* Общение. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. Коммуникативная компетентность.

**II. Практическая часть:**

***1.Упражнение «Молчанка»***

**Инструкция.** Участники садятся по кругу. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «4»,  то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

*Рекомендации.* В ходе выполнения задания ведущий блокирует попытки участников группы обсудить или принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении можно задать группе следующие вопросы: «Что помогло справляться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение за следующее действие?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было бы организовать работу, если бы была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?».

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

***2. Упражнение «Слепое слушание»***

*Цель:* продемонстрировать неэффективность передачи информации без обратной связи.

*Инструкция.* Выбираются 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает всё, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. Наблюдатели фиксируют ошибки искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок.

***3. Упражнение «Гвалп»***

*Инструкция.* Разбившись по парам, разойдитесь в разных направлениях как можно дальше друг от друга. Вам необходимо сообщить партнеру важную информацию и в то же время понять, что хочет сообщить вам ваш партнер. Сложность в том, что все начинают действовать одновременно.

Обсуждение.

***4. Упражнение  «Активное слушание»***

Участникам предлагается оценить 9 техник ведения беседы с точки зрения того, насколько они способствуют пониманию партнёра. Эти 9 техник группируются по трём разделам: способствующие пониманию партнёра, не способствующие пониманию партнёра и нейтральные. Техники предъявляются в случайной последовательности.

Участников просят оценить по 7-балльной шкале (–3, –2, –1, 0, 1, 2, 3), где оценка –3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнёра, а оценка +3 – наиболее способствует.

1. В беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т.п. (негативная оценка).
2. Мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да…», «Угу…».
3. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас…», «По вашему мнению…», «Ты считаешь…» и т.д.
4. В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора…», «Мы несколько отвлеклись от темы…», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора…» и т.д.
5. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются…» или «Другими словами, ты считаешь, что…» и т.д.
6. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что…», «Вы так считаете, видимо, потому что…».
7. Мы пытаемся найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.
8. Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.
9. Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегая его высказываниями.

*Рекомендации.* Предъявление техник сопровождается инструкцией: «Оцените каждую технику с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнёра. Свою оценку каждый записывает на листочке». Индивидуальные оценки каждой техники обсуждаются сразу после её предъявления. Если мнения участников расходятся с классификацией, то им предлагается поэкспериментировать с этой техникой в ролевых играх или в реальной жизни. Всякая психологическая классификация условна и, возможно, этот опыт сможет дать новое знание о способах понимания в межличностном общении.

Обсуждение противоположных оценок может быть самостоятельной темой для дискуссии в группе.

**Техники ведения беседы.**

Не способствующие пониманию партнёра:

1. Негативная оценка – в беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т. п.

2. Игнорирование – мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.

3. Эгоцентризм – мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

Промежуточные техники:

1.Выспрашивание – мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей.

2. Замечание о ходе беседы – в ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора…», «Мы несколько отвлеклись от темы…», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора…» и т.д.

3. Поддакивание – мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да…», «Угу…».

Способствующие пониманию партнера:

1. Вербализация, ступень А – проговаривание. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас…», «По вашему мнению…», «Ты считаешь…» и т.п.

2. Вербализация, ступень Б – перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются…» или «Другими словами, ты считаешь, что…» и др.

3. Вербализация, ступень В – интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что…», «Вы так считаете, видимо, потому что…».

**III. Заключительная часть.**Рефлексия. Памятки  с рекомендациями.

**"Психологиялық қонақ бөлмесі"шақыру – мұғалім".**

**Мақсаты**: олардың жеке ерекшеліктерін кәсіби қызметте қандай мүмкіндіктер ашатындығы және қандай шектеулер қоятындығы тұрғысынан білу.

**Сабақ барысы.**

I. сабаққа кіріспе. Тақырыппен танысу.

1) "жаңғақ" жаттығуы»

Бұл жаттығуды орындау үшін сізге жаңғақ сөмкесі қажет (қатысушылардың санына сәйкес). Психолог жаңғақтарды шеңбердің ортасына құйып, әрқайсысынан біреуін алуды сұрайды. Біраз уақыт бойы қатысушылар жаңғақтарын мұқият қарап, оның құрылымын, құрылымдық ерекшеліктерін зерттеп, оның барлық жеке сызықтарын есте сақтауға тырысады. Содан кейін жаңғақтар қайтадан сөмкеге салынып, араластырылып, шеңбердің ортасына құйылады. Әр қатысушының міндеті – өз жаңғағын табу.

Әдетте," сіздің " жаңғақ бір қарағанда танылады. Барлық жаңғақтар өз иелерін тапқаннан кейін психолог талқылауға кіріседі. Оның жаңғағын кім есте сақтағанын, оны кейінірек табу үшін қандай стратегияны қолданғанын білу қызықты (оның ерекшеліктерін есте сақтаңыз немесе барлық жаңғақтарды бөлшектеуін күтіңіз, соңында қажет болады). Бір қарағанда, барлық жаңғақтар өте ұқсас болып көрінеді, бірақ егер сіз мұқият қарауға уақыт бөлсеңіз, онда олар өте өзгеше және жаңғақтарды басқалармен шатастыру мүмкін емес екенін байқайсыз. Сонымен, адамдар: барлығы өте ерекшеленеді, есте қаларлық, әрқайсысының өзіндік сызықшалары, "бұзушылықтары", өзіндік сұлулығы мен тартымдылығы бар. Сіз оны сезініп, түсінуіңіз керек.

2) "тұлғаның үш түсі" жаттығуы»

Әр қатысушы әр түрлі түсті үш кішкентай жапырақ алады. Психолог әр түстің мағынасын түсіндіреді: жасыл - "бәрі сияқты", көк – "кейбіреулер сияқты", сары – "басқалар сияқты". Әр қатысушыға сәйкес түсті парақшаларда өзіне, өзінің қасиеттері мен ерекшеліктері туралы жазба жасау ұсынылады. Сонымен қатар, "барлығы сияқты" парағында осы адамға тән және оны (оның пікірінше) топтың барлық басқа мүшелерімен біріктіретін сапа жазылуы керек. Парақшада "кейбіреулер сияқты" - бұл сапа, мінез-құлық қасиеті немесе мінез-құлық ерекшелігі, өмір салты, оны кейбір адамдармен байланыстырады, бірақ барлық қатысушылармен емес. "Басқа ешкім сияқты" парағында бұл адамның ерекше белгілері көрсетілген, олар басқаларға мүлдем тән емес немесе одан да күшті көрінеді.

Жұмысты аяқтағаннан кейін қатысушылар "бәрі сияқты"белгілері жазылған парақшаға жүгінеді. Олардың міндеті-топтың барлық мүшелерімен еркін режимде сөйлесу, олардың шынымен бірдей ерекшелігі бар-жоғын білу. Содан кейін талқылау ұйымдастырылады. Сол сияқты психолог жапырақтардың мазмұнын "кейбіреулер сияқты"талқылауды сұрайды. Әр адам бір жағынан топта ұқсас ерекшеліктері бар адамдар бар екеніне көз жеткізуі керек, ал екінші жағынан бұл қасиеттер бәріне тән емес. "Ешкім сияқты" парақшалармен жұмыс тікелей шеңберде ұйымдастырылады: әр қатысушы осы топта ерекше деп санайтын сапаны айтады. Топ онымен келіседі немесе басқа, шынымен ерекше сапаны табуға көмектеседі.

Жаттығу қатысушыларға өздерін "ұқсамайтындардың бірлігі" ретінде көруге мүмкіндік береді, барлығына қолдау табуға көмектеседі және сонымен бірге олардың даралығын баса көрсетеді.

3) "Мен сенен үйренемін" жаттығуы»

Қатысушылар бір-біріне "Мен сенен үйренемін..." деген сөздермен допты лақтырады (бұл адамның кәсіби немесе жеке сапасы деп аталады, ол шын мәнінде спикерге құндылық, тартымдылық береді). Допты қабылдаған адамның міндеті, ең алдымен, "Ия, мен оны үйрене аламын..." немесе "Иә, мен үйрете аламын..."деген ойды растау. Содан кейін ол допты басқа қатысушыға лақтырады.

**II. Негізгі бөлігі**

Бірінші кезең - " менің жеке басым – кәсіби құрал»

Бұл кезеңнің міндеті-олардың жеке ерекшеліктерін кәсіби қызметте қандай мүмкіндіктер ашатындығы және қандай шектеулер қоятындығы тұрғысынан білу.

Бұл кезеңнің практикалық бөлігі психологтың кішкентай монологымен алдын-ала жасалады, бұл мұғалімнің жұмысында Жеке және кәсіби ерекшеліктерді ажырату мүмкін емес. Балаларға не және қалай айтамыз, әртүрлі жағдайларға қалай жауап береміз, қандай іс - әрекеттер жасаймыз – көптеген кәсібилік және кем емес-жеке қасиеттер, құндылықтар, артықшылықтар. Оның жеке басын зерттеу, өзін – өзі жетілдіруге ұмтылу кәсіби дамудың қуатты ресурсы болып табылады. Бұл өз іс-әрекетін және оқушылармен қарым-қатынасын құруға, жеке қасиеттерін пайдалануға, кемшіліктерді жоюға нақты көмек.

1) геометриялық фигуралар сынағы

Қатысушыларға бес геометриялық фигураның біреуін таңдау ұсынылады: шаршы, үшбұрыш, шеңбер, тіктөртбұрыш, зигзаг – және таңдалған фигураға сәйкес топтарға бөлінеді. Содан кейін әр топ тест нәтижелерін түсіндірумен танысады (олардың санына қатысты көлемде). Содан кейін әр топ өзінің фигурасының ерекшеліктеріне-мінезі мен мінез – құлқына, жеке ерекшеліктеріне шағын шолу жасайды. Жұмыстың осы кезеңінде әр қатысушы топқа таңдау кезінде қате жібергені туралы хабарлауға, неге бұлай ойлайтынын негіздеуге және оған сәйкес келетін "фигураға"ауысуға мүмкіндік алады.

Содан кейін топтарға өздерінің" фигуралық " тәрбие бағдарламасының тұсаукесерін дайындауға уақыт беріледі:

\* педагогикалық ұран;

\* біз балалармен жұмыс жасауда және қарым-қатынаста қандай ләззат аламыз және бізді не тітіркендіреді;

\* біз нені жақсы білеміз, нені үйрете аламыз;

\* қиындықпен не шығады, " ұшқынсыз»;

\* неге бізсіз балалар жаман;

\* біздің типтегі тәрбиешілерде қандай кәсіби деформациялар мүмкін.

Тұсаукесер сахна, мүсін, пантомима түрінде жасалуы мүмкін.

2) "менің шошқа банкім" жаттығуы»

Психолог жағдайларды сипаттайтын карталар жиынтығын ұсынады. Қатысушылар кезек-кезек карталарды алып, мәтінді оқиды. Анықтау керек, яғни запасниках тәжірибесін және жеке тұлғаның күтпеген жолдарын және шешу мүмкін көрсетуге ұсынылған жағдай.

Карточкаларда ұсынылуы мүмкін жағдайлардың мысалдары:

"Жұмыс күнінің ортасында күтпеген жерден әріптесінің туған күні бар екені белгілі болды. Шұғыл түрде сыйлық ойлап табу керек. Сізде бұл жағдайда ерекше бір нәрсе бар ма?»

"Мерекелік концерт тағайындалды, педагогтардан бірнеше нөмір ұсынылады. Кенеттен барлық ангажированные педагог-әртістер ауырады! Сіз жағдайды қалай сақтай аласыз?»

2 кезең - " Менің құндылықтарым мен басымдықтарым»

Бұл кезеңнің міндеті-олардың құндылық бағдарлары мен жеке басымдықтарын түсінуге көмектесу. Бұл біздің таңдауымыз бен іс-әрекеттеріміздің артында тұр, бұл біздің басқа адамдардың мінез-құлқы мен іс-әрекеттеріне деген реакцияларымызды анықтайды. Біздің құндылықтарымызға сәйкес келетін қызмет жеке боялған, терең, біздің қызығушылығымыз бен қызығушылығымызды көретін басқа адамдарды батыру оңайырақ. Өзінің құндылықтары мен басымдықтарын білетін мұғалім балалармен жұмыс жасауда сәтті болады, өйткені ол оны жеке мағыналы ете алады, яғни жанды, шынайы, жүректен шығады.

1) жаттығу "немесе – немесе»

Психолог қатысушыларға өзгергіштік түріне негізделген жағдайлардың сипаттамасын ұсынады. Әр жолы қатысушылардың бірінші немесе екінші нұсқаны немесе "Білмеймін"жауабын жеке таңдауға мүмкіндігі бар. Қатысушылар өз таңдауын кіші топтарға бөліп, залда белгілі бір орын алады.

Таңдау үшін қатысушыларға келесі жағдайлар ұсынылуы мүмкін:

Маған қызықты:

\* балалармен бірге театрға барыңыз, спектакльді талқылаңыз

\* балалармен бірге қойылым қою

Маған қызықты:

\* әңгімелесу, "жүрекпен" сөйлесу»

\* рөлдік ойын ұйымдастыру

Маған қызықты:

\* өзіңіз ойлап табыңыз

\* дайын опцияны бейімдеңіз

Маған қызықты:

\* ұлдармен жұмыс

\* қыздармен жұмыс

Психолог бірнеше жағдайларды ұұсынғаннан кейін, қатысушылардың өздеріне жағдайды тудыратын рөлде болуына мүмкіндік беруге болады.

2) жаттығу " бұл ертегінің адамгершілігі келесідей»

Жаттығудың алдында құндылықтар туралы психологтың шағын монологы болады. Мұғалімнің балалармен қарым-қатынасында пайда болатын әрбір жағдай белгілі бір құндылыққа ие. Жанжал жағдайында көбінесе бұзылған, бұзылған құндылық туралы, сенімді қарым – қатынаста-жүзеге асырылатын құндылықтар туралы айтуға болады. Мұғалім үшін жағдайдан оқшаулай білу, балаларға қайтару, басқа жағдайларда олармен қарым – қатынаста өзі маңызды және құнды деп санайтын нәрсені сақтау маңызды. Бұл жаттығу жағдайдан құндылықты оқшаулау, оны басқа адамдарға өз сөздерімен түсіндіру қабілетін үйретеді.

\* Кештің таңы ақылды.

\* Бөтен жан-қараңғы.

\* Ұшу кезінде құсты көруге болады.

\* Түскі ассыз әңгіме қызыл емес.

\* Түскі ас қасық жол.

\* Әр адам өз үлгісінде.

\* Көбелек жақсы гүлге ұшады.

• Қалай бизге де прослывешь.

\* Кім барлық жерде-еш жерде жоқ.

\* Жастық иық күшті, Кәрілік-бас.

**III. Рефлексия. "Жарық шеңбері" жаттығулары.**

Шеңбер "бүгін мен үшін күтпеген жағдай болды..."деген сөзді жалғастырады.

"Әлем шеңберінен" өтіп, біз тазарту рәсімін орындаймыз, ішкі энергиямызды жұмылдырамыз, ресурстарымызды белсендіреміз және сол арқылы денсаулығымызды нығайтамыз.

Қатысушылар шеңберде жанып тұрған қалқымалы шамы бар ыдысты жеткізіп, әлемге, қатысушыларға, өздеріне ақыл-ой тілектерін жасайды

 ***«Психологическая гостиная «Призвание – педагог».***

**Цель:** осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

**Ход занятия.**

**I. Введение в занятие. Знакомство с темой.**

***1) Упражнение «Грецкий орех»***

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

***2) Упражнение «Три цвета личности»***

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый  – «как все», синий  – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

***3) Упражнение «Я учусь у тебя»***

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч,  прежде всего,  подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

**II. Основная часть**

**Первый этап - «МОЯ ЛИЧНОСТЬ – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ»**

*Задача этого этапа* – осознание  своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Практическая часть этого этапа предваряется небольшим монологом психолога о том, что в работе педагога невозможно разграничить личное и профессиональное. В том, что и как мы говорим детям, как реагируем на различные ситуации, какие поступки совершаем, - много профессионализма и не меньше – личностных особенностей, ценностей, предпочтений. Изучение своей личности, стремление к ее самосовершенствованию – мощный ресурс профессионального развития. Это реальная помощь в построении своей деятельности и своего общения с учащимися, обучение использованию своих личных достоинств, нивелированию недостатков.

***1) Тест геометрических фигур***

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей  своей фигуры –  характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

* педагогический девиз;
* от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
* что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
* что получается с трудом, «без искорки»;
* почему без нас детям плохо;
* какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

***2) Упражнение «Моя копилка»***

Психолог предлагает стопку карточек с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Нужно определить, есть ли в запасниках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

*«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»*

*«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»*

**2 этап - «МОИ ЦЕННОСТИ И ПРИОРИТЕТЫ»**

*Задача этого этапа* – помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов. Это то, что стоит за нашими выборами и поступками, что определяет наши реакции на поведение и поступки других людей. Деятельность, соответствующая нашим ценностям, личностно окрашена, глубока, в нее легче погрузить других людей, видящих нашу заинтересованность и включенность. Педагог, осознающий свои ценности и приоритеты, будет более успешен в работе с детьми, так как сможет сделать ее личностно значимой, а значит – живой, настоящей, идущей от сердца.

***1) Упражнение «Или – или»***

Психолог предлагает участникам описания ситуаций, построенных по типу вариативности. Каждый раз у участников есть возможность индивидуально выбрать первый или второй вариант или ответ «не знаю». Свой выбор участники осуществляют, разбиваясь на подгруппы и занимая определенное место в зале.

Для выбора участникам могут быть предложены следующие ситуации:

*Мне интереснее:*

* сходить с детьми в театр, обсудить спектакль
* поставить спектакль вместе с детьми

*Мне интереснее:*

* провести беседу, поговорить «по душам»
* организовать ролевую игру

*Мне интереснее:*

* придумать что-то самой
* адаптировать готовый вариант

*Мне интереснее:*

* работать с мальчиками
* работать с девочками

После того, как психолог предложил несколько ситуаций, можно дать возможность самим участникам побыть в роли задающего ситуацию.

***2) Упражнение «Мораль сей сказки такова»***

Упражнение предваряет небольшой монолог психолога о ценностях. В каждой ситуации,  которая разворачивается в общении педагога с детьми, содержится некоторая ценность. В конфликтной ситуации чаще всего можно говорить о попранной, ущемленной ценности, в доверительных отношениях – о реализующихся ценностях. Педагогу важно уметь вычленять из ситуации, возвращать детям, в других случаях – удерживать в общении с ними то, что он сам считает важным и ценным. Это упражнение тренирует умение вычленять ценность из ситуации, объяснять ее окружающим людям своими словами.

* Утро вечера мудренее.
* Чужая душа – потемки.
* Видно птицу по полету.
* Без обеда не красна беседа.
* Дорога ложка к обеду.
* Всякий молодец на свой образец.
* На хороший цветок летит и мотылек.
* Как проживешь, так и прослывешь.
* Кто везде – тот нигде.
* Молодость плечами крепче, старость – головою.

**III. Рефлексия.***Упражнения «Круг света».*

Круг продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было…».

Проходя через «круг света», мы осуществляем ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепляем свое здоровье.

Участники по кругу передают сосуд с зажженной плавающей свечой, мысленно делая пожелания миру, присутствующ

**Мұғалімдерге арналған жадынамалар**

**Памятки для педагогов**

**Жадынама**

**Өзін-өзі бағалауды қалай арттыруға болады**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мазмұны** | **Орындалу жолдары** |
| **№ 1** | Өмірге жағымды болуға тырысыңыз | \* Тек позитивті мәлімдемелерден тұратын ішкі диалогты қолданыңыз\*Егер теріс ойлар кек алса, бірден жағымдыға ауысуға тырысыңыз. |
| **№ 2** | Адамдарға лайықты түрде қараңыз | Әр адамның кемшіліктерін емес, олардың жағымды қасиеттерін іздеңіз |
| **№ 3** | Өзіңізге құрметпен қараңыз | Өз еңбектеріңіздің тізімін жасаңызСізде бар екеніне өзіңізді сендіріңіз |
| **№ 4** | Өзіңізге ұнамайтын нәрселерден арылуға тырысыңыз | Өзіңізге жиі айнаға қарап, өзіңізге бір нәрсені өзгерту керек пе деген сұраққа жауап беруге тырысыңызЕгер "иә" болса, онда кешіктірмеңіз |
| **№ 5** | Өзіңіз шешім қабылдай бастаңыз | Есіңізде болсын, дұрыс немесе бұрыс шешімдер жоқСіз қабылдаған кез-келген шешімді әрдайым ақтауға және негіздеуге болады |
| **№ 6** | Сізге жағымды әсер ететін нәрселермен қоршауға тырысыңыз | Сүйікті кітаптарыңызды, магнитофон жазбаларын алыңыз…Ұстаңыз ұнатасыз өз әлсіздігі» |
| **№ 7** | Кез-келген сенімге ие болыңыз: адамға, тағдырға, жағдайлар мен себептерге. | Есіңізде болсын, бізден гөрі маңызды нәрсеге сену қиын жағдайларды шешуге көмектеседіЕгер сіз оқиғалардың барысына әсер ете алмасаңыз," артқа қарай жүріңіз " және күте тұрыңыз |

**ПАМЯТКА**

**Как повысить самооценку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№ 1** | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | * Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений
* Если негативные мысли будут иметь месть, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
 |
| **№ 2** | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества |
| **№ 3** | Относитесь к себе с уважением | Составьте список своих достоинствУбедите себя в том, что вы имеете таковые |
| **№ 4** | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себеЕсли «да» – то не откладывайте |
| **№ 5** | Начинайте принимать решение самостоятельно | Помните, что не существует правильных или неправильных решенийЛюбое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать |
| **№ 6** | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи…Имейте и любите свои «слабости» |
| **№ 7** | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуацийЕсли вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите |

**Жадынама**

**Тиімді қарым-қатынас негіздері**

1. Егер сіз басқа нәрседен бас тартқыңыз келсе, оған "Иә" немесе "жоқ" деп нақты және нақты айтыңыз; мұндай шешімнің не үшін екенін түсіндіріңіз, бірақ ұзақ уақыт кешірім сұрамаңыз. Үзіліссіз жауап беріңіз — мүмкіндігінше тез.

2. Сізбен адал және ашық сөйлесуді талап етіңіз.

3. Неліктен сіз жасағыңыз келмейтін нәрсе туралы сұрайтындығыңызды сұраңыз.

4. Сіз сөйлейтін адамға қараңыз. Оның вербалды емес мінез-құлқын қадағалаңыз: серіктестің мінез-құлқында сенімсіздік белгілері бар ма (ауыздың жанындағы қолдар, көзді жұму және т.б.).

5. Егер сіз ашулансаңыз, бұл серіктестің мінез-құлқына қатысты және оған жеке тұлға ретінде әсер етпейтінін түсіндіріңіз.

6. Егер Сіз комментируете мінез-құлық басқа пайдаланыңыз әңгіме бірінші тұлға — местоимение "Мен": "Егер сен ведешь өзіне осылай сезінемін сонымен қатар, онда және, онда...». Мүмкіндігінше, Сіз жақсы қабылдайтын деп санайтын балама мінез-құлық тәсілдерін ұсыныңыз.

7. Өзіңізді (және өзіңізді қоса) мақтаңыз, Сіз өзіңізді сенімді ұстай алды деп ойлайсыз (мақсатқа қол жеткізілді ме, жоқ па).

8. Егер сіз сенімді немесе агрессивті болмасаңыз, өзіңізді ренжітпеңіз.

9. Оның орнына, сіз қай сәтте дұрыс жолдан "тайып кеткеніңізді" және болашақта осындай жағдайларда қалай әрекет ете алатындығыңызды білуге тырысыңыз.

**Жаман әдеттер тез жойылмайды, жаңа дағдылар аспаннан түспейді.**

**Адамдарды қарым-қатынас жағдайында орналастыру және коммуникативті ғана емес,** психологиялық байланыс орнату үшін келесі әдістерді қолдануға болады:

1. "Дұрыс атау" - бұл өз есімінің дыбысы адамға әрдайым жағымды сезім тудырады. Осылайша, запомнив бірден аты адам екенін көрсетіп, бұл серіктесіне қызметкері тудырады, жағымды эмоциялар алады деген мейірім.

2. "Қарым – қатынас айнасы" - адамның бетіндегі тәжірибенің көрінісімен байланысты. Адамның бет-әлпеті неғұрлым мейірімді болса, бұл адам басқаларға жағымды болады. Алайда, сіз бұл әдісті үнемі пайдаланбауыңыз керек, негізінен ол шиеленісті жағдайды жеңілдету және күш пен энергияны аз жұмсайтын қақтығыстарды бейтараптандыру үшін қолданылады.

3. "Алтын сөздер" - комплименттерге негізделген (адамның жағымды қасиеттерін сәл асыра көрсететін сөздер). Механизмінің негізінде осы қабылдау жатыр психологиялық феномен внушения. Комплименттерді қолданудың негізгі ережесі-оларды пайдаланудан сақ болу, әйтпесе олар жағымпаздыққа айналады және теріс әсер етеді.

4. "Науқас тыңдаушы" - ұзақ уақыт бойы сұхбаттасушыны шыдамды және мұқият тыңдаудан тұрады. Әдетте, бұл жағдайда жұмсалған уақыт оң нәтижемен өтеледі.

5. "Жеке өмір" - әр адамның өзі мен мүдделері туралы айтқан ләззатына негізделген. Бұл жағдайда әңгіме тақырыбы сұхбаттасушының хоббиі, кез-келген тақырыпты талқылауға деген ұмтылыс, кез-келген әлеуметтік құбылысты сынға алу және т. б. болуы мүмкі

**ПАМЯТКА**

**Основы эффективного общения**

1. Если Вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «да» или «нет»; объясните, почему такое решение, однако не извиняйтесь слишком долго. Отвечайте без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.
2. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.
3. Просите прояснить, почему Вас просят о чем-либо, чего Вы не хотите делать.
4. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
5. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
6. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица — местоимение «Я»: «Если ты ведешь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возможности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.
7. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
8. Не упрекайте себя, если Вы были не уверены или агрессивны.
9. Попытайтесь вместо этого выяснить, в какой момент Вы «соскользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

**Для расположения к себе людей в ситуации общения и установления не только коммуникативного, но и психологического контакта можно использовать следующие приемы:**

1. «Имя собственное» – заключается в том, что звук собственного имени вызывает у человека практически всегда осознаваемое чувство приятного. Таким образом, запомнив сразу имя человека и продемонстрировав это собеседнику, сотрудник вызывает положительные эмоции и может рассчитывать на доброжелательное отношение.

2. «Зеркало отношения» – связан с выражением переживаний на лице человека. Чем доброжелательнее выражение лица у человека, тем более приятен этот человек для окружающих. Однако, не стоит использовать данный прием постоянно, в основном он применяется для снятия напряженной обстановки и нейтрализации конфликтов с наименьшей затратой сил и энергии.

3. «Золотые слова»  – строится на основе комплиментов (слов, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека). В основе механизма действия этого приема лежит психологический феномен внушения. Основное правило использования комплиментов – осторожность их использования, иначе они превращаются в лесть и производят негативный эффект.

4. «Терпеливый слушатель»  – заключается в терпеливом и внимательном выслушивании собеседника на протяжении долгого времени. Как правило, затраченное время в данном случае компенсируется положительным эффектом.

5. «Личная жизнь»  – основан на удовольствии, которое получает каждый человек, говоря о себе и своих интересах. Темой разговора в этом случае может стать увлечение собеседника, стремление обсуждать какую-либо тему, тяга к критике какого-либо социального явления и пр.

**Жадынама**

**Жанжал: реттеу ережелері**

Жанжал-тараптардың әрқайсысы екінші тараптың мүдделері мен пікірлеріне сәйкес келмейтін және қарама-қайшы позицияны алуға тырысатын жағдай. Жанжал-адамдардың, топтардың және олардың бірлестіктерінің өзара үйлеспейтін көзқарастарымен, ұстанымдары мен мүдделерімен туындайтын ерекше өзара әрекеті.

Этникалық қақтығыс-бұл кейбір ерекшеліктері бар қақтығыстың ерекше түрі:

1.Қақтығысушы топтарда этникалық (ұлттық) белгілері бойынша бөліну байқалады.

2.Тараптар өздерінің ұлттық немесе этникалық Достық ортасында (тобында) қолдау іздейді.

3.Ұлтаралық қақтығыстардың жекелеген түрлерінде әр қатысушы өз көзқарасын дәлелдей отырып, дұрыс болуға тырысады.

4.Жаңа қатысушылар қақтығыс тараптарының бірімен, егер бұл ұстаным оларға жақын болмаса да, ортақ ұлтқа байланысты бірігеді; 5.Жанжалдар көбінесе маңызды емес және белгілі бір мақсаттар мен топтардың мүдделері төңірегінде болады.

Жанжалды реттеудің 10 ережесі:

1. Зорлық-зомбылықтан бас тарту. Егер қақтығыстың шиеленісу қаупі болса немесе ол қазірдің өзінде үлкен ауырлыққа жеткен болса, онда №1 ЕРЕЖЕ— физикалық зорлық-зомбылықтың немесе қорқытудың кез-келген түрінен бас тарту.

2. Ауыстыру тұрғысынан. Қақтығыс үшін барлық кінәні бір жаққа қою кез-келген әрекетті оны шешуге сындарлы түрде қарауды қиындатады. Егер біз жанжалды Тараптардың жалпы мәселесі деп санасақ, онда оны жаңа көзқараспен көруге, оған басқа көзқараспен қарауға мүмкіндік бар.

3. Келіссөздерге дайындық. Жанжалдың басқа тараптарымен байланыссыз, оның қауіптілігін әлсірету жолдары бұғатталған. Келіссөздер қақтығыстың негізгі себебін анықтауға көмектеседі, сондай-ақ сөздер мен оқиғаларды дұрыс түсінбеу ықтималдығын азайтады.

4. Үнқатысуға. Диалог қарсыластардың бір-бірінен қақтығыс серіктестерін көре бастауына ықпал етеді. Осының арқасында олар бірлескен күш-жігермен шешім қабылдауға дайын.

5. Медиация. Егер диалог мүмкін болмаса да, жағдай үмітсіз. Мұндай жағдайларда үшінші тараптың медиациясына жүгіну жиі пайдалы.

6. Сенім. Жанжалды реттеу бойынша жұмыс сенімді талап етеді. Сондықтан біржақты әрекеттерден аулақ болу керек және өз қадамдарыңызды басқаларға түсінікті және түсінікті ету керек.

7. Әділ ойын ережелері. Жанжалды шешуге қатысушылар бірлескен өзара іс-қимыл мен қарым-қатынасқа қатысты барлығына міндетті ережелерді белгілеуі керек. Серіктеске толық сенімділік қажет: серіктестердің адал екенін білу сенімді нығайтады.

8. Екінші жағын түсіну. Диалог барысында немесе делдалдықтың арқасында сіз қақтығыс бойынша серіктестердің көзқарасын түсінуге, олардың қысымын және олардың мүдделерін түсінуге болады, олар оларды басқаша емес, осылай әрекет етуге мәжбүр етеді және мұның бәрін өз мінез-құлқыңызда ескереді. Бұл жағдайда қақтығыс үшін жауапкершілікті өз мойнына алуға дайын болу да артады.

9. Жалпы іздеу. Қарама-қайшылықты Тараптар арасындағы айырмашылықтарды емес, ұқсастықтарды іздеуге деген көзқарас олардың сенімдері мен құндылықтарының едәуір ортақтығын көруге мүмкіндік береді.

10. Мүдделер тепе-теңдігі және татуласу. Қақтығысушы тараптар арасында жаңа қатынастар дамуда. Ең дұрысы, екі тарап үшін де қолайлы шешім бар және оларды татуластыру мүмкін болады.

**ПАМЯТКА**

**Конфликт: Правила урегулирования**

Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам и мнениям другой стороны.  Конфликт — особое взаимодействие людей, групп, и их объединений которые возникают при их несовместимых взглядах, позициях и интересах.

Этнический конфликт - это особая форма конфликта, обладающего некоторыми особенностями:

1.В конфликтующих группах усматривается разделение по этническому (национальному) признаку.

2.Стороны ищут поддержки в своей национальной или этнически дружественной среде (группе).

3.В отдельных видах межнациональных конфликтов каждый участник пытается оказаться правым, доказывая свою точку зрения.

4.Новые участники объединяются с одной из сторон конфликта исходя из общей национальной принадлежности, даже если эта позиция им не близка; 5.Конфликты чаще всего не являются существенными по сути и происходят вокруг тех или иных целей и интересов групп.

**10 правил урегулирования  конфликта:**

        1. Отказ от насилия. Если существует угроза обострения конфликта или если он уже достиг большой остроты, тогда правило №1— объявить отказ от любых форм физического насилия или запугивания.

        2. Смена точки зрения.  Возложение всей вины за конфликт на одну сторону чрезвычайно затрудняет любую попытку конструктивно подойти к его урегулированию. Если же считать конфликт общей проблемой сторон, тогда появляется возможность увидеть его в новом свете, взглянуть на него с другой точки зрения.

        3. Готовность к переговорам. Без контактов с другими сторона- ми конфликта пути ослабления его опасности остаются заблокированными. Переговоры помогают выявить главную причину конфликта, а также снижают вероятность неверного понимания слов и событий.

        4. Готовность к диалогу. Диалог способствует тому, что противники начинают видеть друг в друге партнеров по конфликту. Благодаря этому у них появляется готовность вырабатывать решение совместными усилиями.

        5. Посредничество. Если даже диалог невозможен, ситуация далеко не безнадежна. В подобных случаях часто бывает полезно прибегнуть к посредничеству третьей стороны.

        6. Доверие. Работа над урегулированием конфликта требует доверия. Поэтому следует избегать односторонних действий, а свои собственные шаги делать абсолютно прозрачными и понятными другим.

7. Правила честной игры. Участникам урегулирования конфликта следует установить обязательные для всех правила касательно совместного взаимодействия и общения. Необходима полная уверенность в партнере: знание того, что партнеры ведут честную, укрепляет доверие.

8. Понимание другой стороны. В процессе диалога или благодаря посредничеству можно прийти к пониманию точки зрения партнеров по конфликту, к осознанию испытываемого ими давления и стоящих за ними интересов, которые вынуждают их вести себя так, а не иначе, и учитывать все это в собственном поведении. В таком случае вырастает и собственная готовность взять на себя долю ответственности за конфликт.

9. Поиски общего. Настрой на поиск сходств, а не различий между конфликтующими сторонами  позволяет увидеть значительную общность их убеждений и ценностей.

10. Баланс интересов и примирение. Между конфликтующими сторонами развиваются новые отношения. В идеале находится решение, приемлемое - по крайней мере, частично - для обеих сторон, и их примирение становится возможным.

**Жадынама**

**Өз мақсатына жету үшін**

1. Сіз не істегіңіз келетіні туралы нақты түсінік жасаңыз

Егер сіз осы мақсаттың не екенін нақты түсінбейтін болсаңыз, сіз мақсатқа қарай қозғала алмайсыз. Бұл сурет нақты болуы керек.

2. Сіздің жетістіктеріңізді үнемі елестетіп көріңіз

Мақсатыңызды неғұрлым нақты көрсету үшін оның жетістігін мүмкіндігінше жиі елестетіңіз. Мұны мүмкіндігінше егжей-тегжейлі көрсетуге тырысыңыз, мүмкін мақсатты ең кішкентай егжей-тегжейлі сипаттаңыз.

3. Мақсатқа жетуді үлкен қуанышпен байланыстырыңыз

Үшінші қадам-сіздің мақсатыңызға жету мен оны әкелетін үлкен ләззат арасында бірлестік құру. Жетістікке жеткенде өзіңізді қалай сезінетініңіз туралы ойланыңыз. Бұл не сияқты болады? Бұл қанша қуаныш әкеледі? Сіз қалай тойлайсыз?

4. Сәтсіздік туралы оймен қатты ауырсынуды байлаңыз

Сізді мақсатқа итермелейтін тағы бір мотиватор-бұл сіз оны қол жеткізбеу фактісімен байланыстыратын ауырсыну. Мақсаттарыңызға жету үшін Сіз қандай ауырсынуды байланыстырасыз? Сізде не болмайды? Бұл басқалардың көз алдында қалай көрінеді? Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?

5. Мақсаттарыңызға жету үшін күн сайын маңызды нәрсе жасауға тырысыңыз

Оның мақсатына жету үшін күн сайын бір нәрсе жасау керек. Бұл үшін қажет маңызды әрекеттерді анықтаудан бастаңыз. Әр мақсатты бірнеше қадамдарға бөлуге болады, ал олар өз кезегінде орындалуы керек істерге бөлінеді. Бұл тізімнен күн сайын бір нәрсе жасау керек.

6. Әрқашан мақсатыңызды ұмытпаңыз

Сізге тек табыс етуге нақты суретін, не қалайсыз қол жеткізуге, бірақ мен әрдайым ұстап, оны ұрған. Мысалы, сіз қол жеткізгіңіз келетін фотосуреттерден жадынама жасай аласыз.

**Памятка**

**Достижение  своей цели**

**1. Составьте ясное представление о том, чего вы хотите достичь**

Вы не можете двигаться к цели, если у вас нет четкого понимания того, что собой представляет эта цель. Эта картина должна быть конкретной.

**2. Регулярно представляйте свой успех**

Чтобы более четко представлять свою цель, как можно чаще визуализируйте ее достижение. Старайтесь представить это как можно детальнее, возможно, даже распишите цель в мельчайших подробностях.

**3. Свяжите достижение своей цели с огромным удовольствием**

Третий шаг заключается в создании ассоциации между достижением вашей цели и огромным удовольствием, которое это принесет. Подумайте, как вы будете чувствовать себя, когда достигнете успеха. На что это будет похоже? Сколько радости это принесет? Как вы будете праздновать?

**4. Свяжите сильную боль с мыслью о неудаче**

Другим мотиватором, подталкивающим вас к цели, является боль, которую вы ассоциируете с фактом ее недостижения.  Какие боли вы связываете с недостижением ваших целей? Чего у вас НЕ будет? Как это будет выглядеть в глазах окружающих? Как вы будете себя чувствовать?

**5. Старайтесь делать что-то важное каждый день для достижения ваших целей**

Нужно каждый день что-то делать для ее достижения цели. Начните с определения важных видов деятельности, которые понадобятся для этого. Каждая цель может быть разбита на ряд шагов, а те, в свою очередь, – на дела, которые нужно выполнить. Необходимо делать что-то каждый день из этого списка.

**6. Всегда помните о своей цели**

Вам нужно не только представлять четкую картину того, чего бы вы хотели достичь, но и всегда держать ее в голове.  Например, можно сделать памятку из фотографий того, что вы хотите достичь.

**Жадынама**

**Уақытты тиімді жоспарлау**

Біздің көпшілігіміз өмір сүретін ырғақты тыныш және өлшенген деп атауға болмайды. Уақыттың жетіспеушілігі, аврал және қатаң уақыт-бұл барлық адамдар жеңе алмайтын сынақтар. Жеке тиімділік туралы сөз болғанда, "не үшін ұстау керектігін білмеймін" күйінде болу мүмкін емес.

Эмоционалды шиеленіс өнімділікті тежейді, шаршау мен апатияға әкеледі. Сондықтан стресстің құрбаны болмас үшін немесе одан да жаманы, созылмалы шаршау синдромы, уақытты басқару немесе уақытты басқару.

**Мұны барлық табысты адамдар жасайды**

Барлық табысты адамдар өте өнімді. Олар көп жұмыс істейді және көп уақыт алады, және бұл бірдей емес. Өнімділік, ең алдымен, процесті емес, нәтижені білдіреді. Егер Сіз портында өз өнімділігі, қатты таңдасаңыз, бұл. Адамдар уақытты ысырап етеді, өйткені олар ешқашан өнімділігін арттыруды шешпеген.

Егер сіз шешім қабылдаған болсаңыз, онда барлық сәтті адамдар сіздің екінші табиғатыңыз болғанша артқа шегінбеңіз және қайталамаңыз. Жеке тиімділіктің басты құпиясы-уақытты дұрыс бөлу. Уақытты басқару Сіздің жеке бизнесіңіздің немесе мансабыңыздың кепілсіз тағдырын болдырмауға көмектеседі.

**Жоспарлау уақытты босатады**

Өз өмірінде жетістікке жеткендер жоспарлауға көп уақыт бөледі. Күнделікті жоспарлау өнімділікті арттыру және уақытты тиімді басқару үшін қажет.

Жоспарлау және ойлау әрқашан қағазда болуы керек. Егер мақсат қағазда болмаса, онда ол жоқ. Тапсырмалар тізімі-бұл сіздің мақсатыңыздан адасуға мүмкіндік бермейтін карта түрі. Кешке қарай ертең жасалатын тапсырмалар тізімін дайындаңыз. Жұмысқа келгенде, сіз әрқашан күнді неден бастау керектігін білесіз.

Күні бойы жинақталған тізіммен жұмыс істеуді жалғастырыңыз: жаңа іс пайда болған кезде, оны алдын-ала жоспарланған тапсырмаларға басымдық бере отырып, тізімге енгізіңіз. Орындап кезекті міндетін тізімінен міндетті түрде вычеркивайте оның. Бұл сіздің жұмысыңызға қанағаттану сезімін береді, ынта мен қуат береді.

Үлкеннен кішіге, ұзақ мерзімдіден қысқа мерзімге, өмір мақсаттарынан күнделікті жоспарға дейін жоспарлаңыз. Әр тапсырманы белгіленген мерзімге қойыңыз.

Қиын тапсырманы әрқашан кішігірім ішкі тапсырмаларға бөліңіз. Мұнда шешім ағашы жақсы көмектеседі, мұнда басты міндет — ағаш, ал оны орындау үшін ішкі міндеттер — бұтақтар. Бүкіл тапсырманы орындау процесі қарапайым және мөлдір болғанша "шанышқыны" жалғастырыңыз.

Бірдеңе жасамас бұрын, 10/90 ережесін есте сақтаңыз: тапсырманы бастамас бұрын жоспарлауға жұмсалған уақыттың 10% - ы оны шешкен кезде уақыттың 90% - ын үнемдейді.

Ең бастысы-басты нәрсені анықтау

Басымдықтар әр тапсырмаға өзінің маңыздылық деңгейін бере отырып, жоспарланған істердің тізімін тиімді басқаруға мүмкіндік береді.

Маңызды істі анықтағаннан кейін, ол орындалған немесе орындалмаған жағдайда оның салдарын бағалаңыз. Маңызды міндет, егер ол уақытында орындалмаса, ауыр зардаптарға әкеледі.

ABVGD әдісі басымдық беру үшін жақсы. Бұл жоспарлаудың өте қарапайым тәсілі және істер тізіміндегі әр тапсырмаға оны орындауға басымдық беру.

Сонымен, А әрпімен белгіленген тапсырма орындалмаған жағдайда ең маңызды салдары бар маңызды істі көрсетеді. Әдістің негізгі ережесі-А міндеті орындалғанға дейін в мәселесін шешпеу, Ал в мәселесі үшін В тапсырмасы ашылғанға дейін және т. б.

D әрпі " төмен!». Бұл әріппен ештеңеге әсер етпейтін маңызды емес міндеттерді атап өткен жөн. Тапсырмалардың әр тобына басымдық беру үшін істердің реттілігін көрсететін сандарды қолданыңыз. Сонымен, сіздің тізіміңіздегі ең маңызды нәрсе A1 деп белгіленуі керек.

**Мәжбүрлі тиімділік Заңы**

Уақытты басқарудың негізгі құпиясы-шоғырлану және назар аудару. Бірінші кезектегі міндеттерді шешуден бастаңыз және бәрін дәйекті түрде жасаңыз, яғни белгілі бір уақыт аралығында бір нәрсе жасаңыз. Істі тастап, оған қайта-қайта оралу арқылы сіз тиімділігіңізді 5 есе төмендетесіз.

Барлық істерді 4 топқа бөлуге болады:

\* шұғыл және маңызды;

\* маңызды, бірақ шұғыл емес;

\* шұғыл, бірақ маңызды емес;

\* шұғыл емес және маңызды емес.

Бұл жіктеу Америка Президентінің есімімен аталады және Эйзенхауэр әдісі (терезе, принцип) деп аталады.

Бірінші кезектегі міндеттер-шұғыл және маңызды істер. Мұндай істерді кейінге қалдыру әрекеті сізге қажет емес проблемаларды тудырады-сіз оларды өзіңіз және дереу қабылдауыңыз керек.

Әрі қарай маңызды, бірақ шұғыл емес. Мұндай тапсырмаларды кейінге қалдыруға болады, бірақ олар ұзақ мерзімді перспективада қатты әсер етуі мүмкін. Шұғыл емес және маңызды істер, егер олар үнемі кейінге қалдырылса, шұғыл және маңызды болып қалады. Бұған жол бермеу үшін оларға алдын-ала Уақытша резерв беріңіз.

Шұғыл, бірақ маңызды емес міндеттер сіздің жетістіктеріңізге аз әсер етеді. Шұғыл, бірақ маңызды емес нәрселермен айналысу нәтиже бермейді және сіздің тиімділігіңізге айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Мұндай істер сіздің уақытша резервіңіздің көп бөлігін алып тастайды. Бұл мүмкін болса, олардың санын көбейту немесе азайту қажет тапсырмалар.

Шұғыл емес және маңызды емес істер негізінен маңызды емес және олар орындалмаған кезде ешқандай салдары болмайды деп болжау қисынды. Мұндай істерді сіздің тізіміңізден қауіпсіз түрде алып тастауға болады.

**"Жоқ" сөзі күтпеген жерден көп уақытты үнемдейді**

Өз уақытын ұйымдастырудың ең маңызды сөзі сыпайы "жоқ". Өзіңіз таңдаған басымдықтардың қатарына кірмейтін міндеттерден бас тартуды және "жоқ" деп айтуды үйреніңіз. Әдепті болыңыз және адам сіз оны жеке қабылдамайтындығыңызды, бірақ тапсырманы түсінбейтін етіп қабылдамаңыз.

Жұмыс және бос уақытыңызды не үшін жұмсайтындығыңызды қадағалаңыз. Уақытты жейтін іс-әрекеттерді белгілеңіз (мысалы, әріптестеріңізбен жаңалықтарды талқылау, теледидар арналарын мақсатсыз ауыстыру немесе парақшалар мен газеттерді оқу).

Құрыңыз рейтингі мұндай никчемных сабақ, атай, оның "Мен ешқашан боламын бұл", және заносите сонда ғана ісі емес, әкеледі Сізге ешқандай пайдасы жоқ жақындатады Сізді мақсаттары.

**Памятка**

**Эффективное планирование времени**

Ритм, в котором живет большинство из нас, вряд ли можно назвать спокойным и размеренным. Нехватка времени, аврал и жесткий цейтнот являются испытаниями, справиться с которыми под силу далеко не каждому. Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии. Поэтому, чтобы не стать жертвой стресса или, еще хуже, синдрома хронической усталости, займемся управлением временем или тайм-менеджментом.

**Все успешные люди делают это**

Все успешные люди очень продуктивны. Они много работают и много успевают, а это не одно и то же. Под продуктивностью, в первую очередь, подразумевается результат, а не процесс. Если Вы намерены повысить свою производительность, твердо решите сделать это. Люди тратят время впустую, потому что они так и не решили повысить свою производительность.

И если Вы решились, то не отступайте и повторяйте то, что делают все успешные люди, пока это не станет Вашей второй натурой. Основной секрет личной эффективности заключается в правильном распределении времени. Тайм-менеджмент помогает избежать незавидной участи заложника собственного бизнеса или карьеры.

**Планирование высвобождает время**

Те, кто добился успеха в своей жизни, много времени посвящают планированию. Ежедневное планирование просто необходимо для повышения производительности и эффективного управления временем.

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач — это своего рода карта, которая не даст Вам сбиться с пути к намеченной цели. C вечера готовьте список задач, которые нужно сделать завтра. Придя на работу, Вы всегда будете знать, с чего начать свой день.

Продолжайте работать с составленным списком в течение дня: при появлении нового дела вносите его в список с учетом приоритетности по отношению к ранее запланированным задачам. Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее. Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой, прибавит энтузиазма и зарядит энергией.

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

Сложную задачу всегда делите на мелкие подзадачи. Здесь хорошо помогает дерево решений, где ключевая задача — дерево, а подзадачи для ее выполнения — ветви. Продолжайте «разветвление» до тех пор, пока процесс выполнения всей задачи не станет простым и прозрачным.

Перед тем, как начать что-либо делать, вспомните о правиле 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при ее решении.

**Самое главное — определить главное**

Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения. Важная задача имеет серьезные последствия, если не будет выполнена в срок.

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.

Буква Д означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют. Для расстановки приоритетов в каждой группе задач, используйте цифры, которые будут указывать на последовательность выполнения дел. Таким образом, самое важное дело в Вашем списке должно быть обозначено как А1.

**Закон принудительной эффективности**

Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Все дела можно разделить на 4 группы:

* срочные и важные;
* важные, но не срочные;
* срочные, но не важные;
* не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.

Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.

Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.

Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

**Слово «нет» экономит неожиданно много времени**

Самое главное слово для организации собственного времени — это вежливое «нет». Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайте так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

Следите за тем, на что Вы тратите свое рабочее и свободное время. Отмечайте занятия, которые являются пожирателями Вашего времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное переключение каналов телевизора или чтение рекламных листовок и газет).

Составьте рейтинг таких никчемных занятий, назвав его «Я больше никогда не буду этого делать», и заносите туда те дела, которые не приносят Вам никакой пользы и не приближают Вас к цели.

**Жадынама**

**Жаттығулар кешені үшін өзін-өзі реттеу.**

**Қабылдау "Ұшу".**

Stand, көздеріңді жұмыңдар, опустите қолды дене бойымен. Баяу қолдарыңызға назар аударыңыз және оларды шиеленіссіз бүйірлерге көтеруге тырысыңыз. Сіз жерден жоғары ұшқаныңызды елестетіп көріңіз.

**Қабылдау " қолдың алшақтығы»**

Тұрыңыз, көзіңізді жабыңыз, қолыңызды алдыңызға созыңыз. Ақыл сосредоточьтесь қолында көріңіз істі тындыра оларды тараптар напрягая. Осы қозғалысқа қол жеткізуге мүмкіндік беретін ыңғайлы бейнені таңдаңыз.

Қабылдау " дененің өздігінен тербелуі»

Тұрыңыз, көзіңізді жабыңыз, қолыңызды денеңіздің бойымен төмендетіңіз. Біртіндеп бүкіл дененің толық релаксациясына қол жеткізе отырып, баяу қозғалыс қарқыны мен ырғағын таңдай бастаңыз. Ең бастысы-жағымды ырғақ пен жылдамдықты іздеу.

Тыныс алуды өзін-өзі реттеу техникасы.

\* Отырыңыз және ыңғайлы позицияны алыңыз. Бір қолыңызды кіндік аймағына, екінші қолыңызды кеудеге қойыңыз. Терең дем алыңыз (2 сек.), алдымен асқазанға ауа жинап, содан кейін оларды бүкіл кеудеге толтырыңыз. Деміңізді 1-2,3, 4 секунд ұстаңыз. 3-4 секунд ішінде баяу және тегіс дем алыңыз. Дем шығару ингаляциядан ұзағырақ болуы керек. Тағы да тоқтамай терең тыныс алыңыз және жаттығуды қайталаңыз.

**Ұшу " Жаттығуы»**

Мақсаты: бет бұлшықеттеріндегі кернеуді жою.

Отыруға ыңғайлы: қолды еркін қойып, тізе, иық және бас түсіреміз, көз жабылды. Шыбын сіздің бетіңізге отыруға тырысады деп ойлаңыз. Ол донбасстағы арналған мұрын, онда ауызды болса, торғайсың. Сіздің міндетіңіз-көзді ашпай, тітіркендіретін жәндіктерді жою.

**Лимон "Жаттығуы»**

Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксацияны басқару.

Ыңғайлы отырыңыз: қолдарыңызды тізеңізге еркін қойыңыз (алақандарыңызды жоғары), иықтарыңыз бен басыңыз төмен, көздеріңіз жабық. Оң қолыңызда лимон бар деп баяу елестетіп көріңіз. "Барлық шырын сығылғанын" сезгенше оны баяу қыса бастаңыз. Расслабьтесь. Өз сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Енді лимонның сол қолында екенін елестетіп көріңіз. Жаттығуды қайталаңыз. Тағы да демалып, сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Содан кейін жаттығуды бір уақытта екі қолыңызбен орындаңыз, демалыңыз. Тыныштық күйінен ләззат алыңыз.

**Жаттығу: "Сосулька»**

Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксацияны басқару.

Тұрыңыз, көзіңізді жұмыңыз, қолыңызды көтеріңіз. Сіз мұз немесе балмұздақ екеніңізді елестетіп көріңіз. Денеңіздің барлық бұлшықеттерін қатайтыңыз. Осы сезімдерді есте сақтаңыз. Бұл позада 1-2 минут мұздатыңыз. Содан кейін күн жылуының әсерінен сіз баяу ери бастайсыз, қолдарыңызды, содан кейін иық, мойын, дене, аяқ бұлшықеттерін және т. б.

Релаксация жағдайында сезімдерді есте сақтаңыз. Оңтайлы психоэмоционалды күйге жеткенге дейін жаттығуды орындаңыз. Бұл жаттығуды еденде жасаған жөн.

**Әуе шары " жаттығуы»**

Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксацияны басқару.

Тұрыңыз, көзіңізді жұмыңыз, қолыңызды жоғары көтеріңіз, ауа алыңыз. Сіз ауамен толтырылған үлкен шар екеніңізді елестетіп көріңіз. Дененің барлық бұлшықеттерін қысып, осы қалыпта 1-2 минут тұрыңыз. Содан кейін допта тесік пайда болғанын елестетіп көріңіз. Дененің, қолдың, иықтың, мойынның, дененің, аяқтың және т.б. бұлшықеттерін босаңсыта отырып, ауаны баяу босата бастаңыз. Оңтайлы психоэмоционалды күйге жеткенге дейін жаттығуды орындаңыз.

**ПАМЯТКА**

**Комплекс упражнений  для  саморегуляции.**

**Прием «Полет».**

Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

**Прием «Расхождение рук»**

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

**Приём «Автоколебания тела»**

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, медленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.

**Техника саморегуляции дыхания.**

* Сядьте и займите удобное положение. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под  действием  солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи,  корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

**Упражнение « Воздушный шар»**

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Жадынама**

**Тыныс алу гимнастикасы**

**"Алақандар" Жаттығуы**»

Біз алақандарды қысып, ашамыз, қолдарымызды жоғары және шынтақтарымызда бүгеміз (8 тыныс алудың 12 тәсілі-қозғалыс).

**Сорғы " Жаттығуы»**

Белге, аяқтың иық еніне иілу. Қолдар еденге тартылады, бірақ оған қол тигізбеңіз. Артқы жағы дөңгелек, біз оны толығымен түзетпейміз, бастапқы позицияға ораламыз (8 тыныс алудың 12 тәсілі-қозғалыс).

Бастың айналуы " жаттығуы»

Бастың солға-оңға бұрылуы (8 тыныс алудың 12 тәсілі-қозғалыс).

**Погончики " Жаттығуы»**

Біз жұдырықтарды асқазанға басамыз, содан кейін еденнен итергендей күшпен күрт төмендейміз (8 тыныс алудың 12 тәсілі-қозғалыс).

**Тарту " Жаттығуы»**

Еденге отырыңыз, қолдар артқы жағында, саусақтар артқа қарай бағытталған. Тізе иілген және ажырасқан, екі жаққа аяқ басуға бірге. Ингаляция 4 санға баяу, Кеуде Жоғары, артқы жағы түзетіледі. 4 санында баяу дем шығару, асқазанды тарту, иек кеудеге, иықтар дөңгелектеніп, сәл алға қарай бағытталған.

**Жаттығу: "Қадамдар»**

Тікелей тұрыңыз, аяғыңызды иық енінен сәл тар қойыңыз — бастапқы позиция. Алдыңғы қадам: аяғыңызды тізеңізде бүгіңіз, ал тірек аяғыңызда сәл отырыңыз, содан кейін бастапқы позицияға оралыңыз. Артқы қадам: аяқтың өкшесімен бөксеңізге "соққы беріңіз", ал тірек аяғыңызға сәл отырыңыз, бастапқы позицияға оралыңыз. Аяқтарды әр тыныс-қимылмен ауыстырыңыз.

(Алдыңғы қадам: 32 тыныс алу-бір тәсілмен қозғалыс.

Дыбыстық гимнастика

Жағдайы тыныш,жайбарақат. Ереже түрегеліп тұрады. Алдымен жасаймыз терең дем алу мұрын, ал дем шығаруда қатты және белсенді айтатын дыбыс.

Біз келесі дыбыстарды айтамыз:

А - бүкіл денеге пайдалы әсер етеді.

Е-қалқанша безіне әсер етеді.

О-жүрек пен өкпеге әсер етеді.

Және-миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді.

У-іш аймағында орналасқан органдарға әсер етеді.

Мен — бүкіл ағзаның жұмысына әсер етемін.

М - бүкіл ағзаның жұмысына әсер етеді.

X-бүкіл денені тазартуға көмектеседі.

ХА-көңіл-күйді көтеруге көмектеседі.

**ПАМЯТКА**

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение «Ладошки»**

Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение  «Насос»**

Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение « Поворот головы»**

Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Погончики»**

Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Подтягивание»**

Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется.  На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к  груди, а плечи  округляются и направляются  чуть вперед.

**Упражнение: «Шаги»**

Встаньте прямо, поставьте ноги чуть уже, чем на ширину плеч — исходное положение. Передний шаг: поднимите ногу согнутую в колене на уровне живота, а на опорной ноге слегка присядьте, затем вернитесь в исходное положение. Задний шаг: пяткой ноги «ударьте» себя по ягодице, а на опорной ноге слегка присядьте, вернитесь в исходное положение.  Чередуйте ноги с каждым  вдохом-движением.

(Передний шаг:  32 вдоха-движения за один подход.

**Звуковая гимнастика**

Состояние  спокойное, расслабленное состояние. Положение стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм.

Е — Воздействует на щитовидную железу.

О — воздействует на сердце и легкие.

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

У — воздействует на органы, расположенные в области живота.

Я — воздействует на работу всего организма.

М — воздействует на работу всего организма.

Х — помогает очищению всего организма.

ХА — помогает повысить настроение.