

«Өсу мен өзгеріс жолында» тренинг

Өткізуші: педагог-психолог

Қатысушылар: педагогтар

Ұзақтығы: 60–90 минут

Мақсаты:

Педагогтардың кәсіби және тұлғалық дамуын қолдау, рефлексия жасауға бағыттау, өзгерістерді қабылдау қабілетін арттыру және жаңа оқу жылына мотивация қалыптастыру.

Міндеттері:

Педагогтардың өз тәжірибесін талдауына мүмкіндік беру

Кәсіби қиындықтарды анықтау және шешу жолдарын қарастыру

Өзара қолдау мен сенімді қарым-қатынас орнату

Жаңа мақсаттар мен даму бағыттарын айқындау

◆ 1. Кіріспе бөлім (5–10 минут)

Жүргізуші сөзі:

Педагог-психолог тренингтің мақсаты мен маңыздылығын түсіндіреді.

Өзгеріс – даму көзі екені, ал кәсіби өсу – үздіксіз процесс екені атап өтіледі.

Ереже қабылдау:

Қатысушылармен бірге тренинг ережелері анықталады:

ашықтық

бірін-бірі тыңдау

сын айтпау

белсенділік

◆ 2. Танысу және сергіту жаттығуы

«Менің бүгінгі күйім»

Әр қатысушы өз есімімен бірге бір сөз немесе теңеу арқылы қазіргі көңіл күйін сипаттайды.

Мысалы: «Мен – Айгүл, мен бүгін шабыттымын»

Мақсаты:

Психологиялық ахуал қалыптастыру, топты жақындастыру

◆ 3. Негізгі бөлім

□ Жаттығу 1: «Менің кәсіби жолым» (рефлексия)

Қатысушыларға қағаз бен қалам таратылады. Педагог-психолог әр қатысушыға өз кәсіби жолына қысқаша талдау жасауды ұсынады.

Қатысушылар төмендегі сұрақтарға ойланып, шынайы жауап жазады:

Менің осы оқу жылындағы ең үлкен жетістігім қандай болды

Маған ең қиын болған жағдай қандай болды және оны қалай жеңдім

Мен осы жылы қандай жаңа нәрсе үйрендім

Мен өз жұмысымда немен мақтанамын

Менің кәсіби тұрғыда өскенімді дәлелдейтін қандай өзгерістер бар

Жазу аяқталғаннан кейін 2–3 педагог өз ойымен ерікті түрде бөліседі. Психолог олардың жауаптарын қолдап, әр жетістікке назар аударады.

Талқылау:

Психолог сұрақ қояды:

Сіз өзіңізді осы оқу жылының басымен салыстырғанда қалай өзгердіңіз
Қандай жетістігіңіз сізге ерекше қуаныш сыйлады

Мақсаты:

Өзін-өзі бағалау дағдысын қалыптастыру, кәсіби рефлексия жасау,
жетістіктерді сезіну арқылы мотивацияны арттыру

□ **Жаттығу 2: «Кедергілер мен мүмкіндіктер»**

Қатысушыларға парақ беріледі, олар оны екі бөлікке бөледі.

Сол жақ бөлікке өз жұмысындағы қиындықтарды жазады:

уақыт тапшылығы

балалардың тәртібі

ата-аналармен байланыс

шаршау

Оң жақ бөлікке сол қиындықтардың мүмкіндіктерін жазады:

уақыт жетпеуі → тиімді жоспарлау дағдысын дамыту

тәртіп мәселесі → жаңа әдіс-тәсілдерді іздеу

ата-аналар → коммуникацияны жақсарту

шаршау → өзін күту мәдениетін қалыптастыру

Психолог қатысушыларға кез келген қиындықтың ішінде даму мүмкіндігі бар екенін түсіндіреді.

Талқылау:

Қандай қиындық сізге ең көп сабақ берді

Сол қиындық сізді қалай өзгертті

Мақсаты:

Позитивті ойлауды қалыптастыру, қиындықтарды даму мүмкіндігі ретінде қабылдауға үйрету, стресс деңгейін төмендету

□ **Жаттығу 3: «Менің ресурстарым»**

Қатысушылар өздерінің ішкі және сыртқы ресурстарын анықтайды.

Олар қағазға жазады:

өздерінің күшті мінез-құлық қасиеттері (сабырлылық, жауапкершілік, мейірімділік)

кәсіби дағдылары (ұйымдастыру, креативтілік, цифрлық құралдарды қолдану)

қабілеттері (қарым-қатынас, шығармашылық, көшбасшылық)

Содан кейін әр қатысушы «Мен мықтымын, өйткені...» деп сөйлемді жалғастырады.

Қосымша ретінде психолог:

«Қиын сәтте сізге не көмектеседі?» деген сұрақ қояды

Талқылау:

Өзіңіздің қай қасиетіңіз сізге ең көп көмектеседі

Қай қасиетіңізді әлі де дамыту керек деп ойлайсыз

Мақсаты:

Өзіне деген сенімділікті арттыру, өзіндік құндылықты сезіну, ішкі ресурстарды тану

□ Жаттығу 4: «Болашаққа қадам»

Қатысушылар келесі оқу жылына бағытталған мақсаттарын жазады.

Олар 3 бағыт бойынша мақсат қояды:

кәсіби даму (мысалы, жаңа әдісті меңгеру)

жеке даму (мысалы, эмоцияны басқару)

жаңа дағды (мысалы, цифрлық құралдарды игеру)

Әр мақсатты нақтылап жазады:

Мен не істеймін

Қашан бастаймын

Қалай жетемін

Сосын әр қатысушы:

«Мен бұған жетемін, себебі мен...» деп жалғастырады

Психолог мақсаттардың нақты, өлшенетін, қолжетімді болуы керектігін түсіндіреді.

Талқылау:

Сіздің ең маңызды мақсатыңыз қайсы

Оған жету үшін бірінші қадамыңыз қандай болады

Мақсаты:

Мақсат қою дағдысын қалыптастыру, болашаққа сенімділік пен мотивацияны арттыру

□ Жаттығу 5: «Қолдау шеңбері»

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Әр қатысушы оң жағындағы әріптесіне жылы сөз, тілек немесе жағымды пікір айтады.

Мысалы:

«Сіз өте сабырлы педагогсыз»

«Сіздің шығармашылығыңыз маған ұнайды»

«Сіз әрқашан көмектесуге дайынсыз»

Психолог қатысушыларға шынайы, жүректен шыққан сөз айту маңызды екенін түсіндіреді.

Жаттығу соңында жалпы атмосфера жылы, сенімді болады.

Қосымша:

Қатысушылар өздеріне айтылған жақсы сөздерді есте сақтап, бөліседі.

Мақсаты:

Ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру, өзара қолдау мен сенімділікті нығайту, эмоционалдық жақындасу

◆ 4. Қорытынды бөлім

«Чемодан – Себет – Қоқыс» әдісі

Педагог-психолог қатысушыларға тренингті қорытындылауға арналған рефлексиялық әдісті ұсынады. Әр қатысушыға үш бөлікке бөлінген парақ таратылады немесе тақтада үш ұғым түсіндіріледі:

Чемодан – мен өзіммен бірге алып кететін, алдағы жұмыста қолданатын пайдалы ойлар, тәжірибелер, жаңа түсініктер

Себет – мен үшін әлі де ойлануды, талдауды қажет ететін, толық түсінілмеген немесе дамыту керек тұстар

Қоқыс – мен үшін қажет емес, артық немесе кедергі келтіретін, енді қолданбайтын ойлар мен әдеттер

Қатысушылар әр бөлімге өз ойларын жазады немесе ауызша бөліседі.

Педагог-психолог қатысушылардың жауаптарын тыңдап, негізгі ойларды жинақтайды, маңызды тұстарды атап өтеді.

Талқылау сұрақтары:

Бүгін сіз үшін ең құнды болған нәрсе не болды

Қандай ой сізді ерекше ойландырды

Қандай әдеттен арылғыңыз келеді

Бұл әдіс педагогтарға өз тәжірибесін саралауға, маңыздысын бөліп алуға және артық нәрселерден бас тартуға мүмкіндік береді.

Мақсаты:

Алынған білімді жүйелеу, өзіндік талдау жасау, кәсіби дамуға бағыт беру

◆ 5. Рефлексия

Педагог-психолог қатысушыларға қысқа әрі мәнді рефлексия жасауға мүмкіндік береді.

Қатысушылар төмендегі сөйлемдерді жалғастырады:

Бүгін мен үшін маңызды болды...

Мен өзіме ... уәде беремін

Мен бүгін ... түсіндім

Мен өз жұмысымда ... өзгертемін

Қатысушылар өз ойларын ерікті түрде бөліседі.

Психолог әр жауапты қолдап, жағымды кері байланыс береді.

Бұл кезеңде педагогтардың ішкі ойлары, сезімдері мен қорытындылары айқындалады.

Мақсаты:

Өзіндік қорытынды жасау, ішкі мотивацияны арттыру, жеке жауапкершілікті қалыптастыру

◆ Қорытынды сөз (педагог-психолог)

Педагог-психолог тренингті қорытындылай отырып, қатысушыларға белсенділігі мен ашықтығы үшін алғыс білдіреді.

Бүгінгі тренингтің әр педагогтың кәсіби және тұлғалық дамуына ықпал еткені атап өтіледі. Өзгеріс – әрқашан оңай емес, бірақ ол дамудың басты шарты екені ерекше айтылып, әр педагогтың еңбегі мен ізденісі жоғары бағаланады.

Психолог педагогтарға өз күшіне сенуді, әрбір жетістікті бағалай білуді және алдағы оқу жылында жаңа белестерге ұмтылуды тілейді.

Сондай-ақ, ұжымдағы бірлік, өзара қолдау және түсіністік кәсіби табыстың негізі екені атап өтіледі.

Тренинг соңында педагогтарға жылы лебіз білдіріліп, шабыт пен шығармашылық табыс тілінеді.

Қорытынды ой:

Әр өзгеріс – жаңа мүмкіндік, әр қадам – даму, ал әр педагог – үлкен күш пен әлеует иесі.

◆ Күтілетін нәтиже:

Педагогтар өз тәжірибесіне талдау жасайды

Өз күшті жақтарын анықтайды

Жаңа мақсаттар қояды

Мотивациясы артады

Ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптасады