АНЫҚТАМА

Тақырыбы:«Эмоциялық шаршау – ретке келтіру»

Мақсаты: Мұғалімдердің эмоциялық шаршауының алдын алу, өзін-өзі реттеу және эмоционалды тепе-теңдікті сақтау тәсілдерін меңгерту, позитивті ойлау мен кәсіби күйзелістен шығу дағдыларын дамыту.

Қатысушылар: Мектеп мұғалімдері

Өткізілген күні: 2026 жылғы 01 қыркүйек

Семинар-тренингтің барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі (10 минут)

«Картинка» жаттығуы өткізілді.

Мақсаты: эмоциялық қысымнан арылу, топта ұйымшылдық пен еркін атмосфера қалыптастыру.Мұғалімдер әртүрлі эмоциялық суреттер арасынан өз көңіл-күйіне сәйкес келетінін таңдап, таңдау себебін түсіндірді.

II. Теориялық бөлім (10–15 минут)

Семинар тақырыбына кіріспе жасалды. Психолог эмоциялық шаршаудың белгілері, себептері және оны болдырмау тәсілдерімен таныстырды.

III. Практикалық бөлім

«Ашығын айтқанда» жаттығуы (5–7 мин.) Қатысушылар аяқталмаған сөйлемдерді жалғастырып, өз сезімдері мен қиындықтарын ашық айтты.

«Керемет!» жаттығуы (5–7 мин.)Мұғалімдер шеңбер құрып, бір-бірінің жетістіктерін мадақтау арқылы позитивті энергия алды.

«Бақыт калошы» жаттығуы (10 мин.)Педагогтар жағымсыз жағдайлардан позитивті жақ табуға үйренді.

«Плюс–минус» жаттығуы (10 мин.). Мұғалімдер кәсіби қызметтегі қиындықтар мен қуанышты сәттерін жазып, «эмоциялық ағашқа» ілді.

«Менің аффирмациям» жаттығуы. Қатысушылар өздеріне арналған позитивті тұжырымдарды (аффирмациялар) таңдап, дауыстап оқыды.

IV. Қорытынды бөлім

Рефлексия:«Кері байланыс» сауалнамасы толтырылды. Қатысушылар тренингтен алған әсерлерін, пайдалы тұстарын және ұсыныстарын айтты.

Мектеп психологы: Жұматаева Р. А (қолы)

Күні: «01.» 09. 2026 ж.

Scanned with CamScanner