

# *Тренинг тақырыбы: «Мінез – көңіл күй айнасы»*

*Мақсаты: Ұстаздарға темперамент түрлерін таныстыру, өзін-өзі тану, өзінің және өзгенің даралығын бағалау, өзін-өзі құрметтеу,*

*Коммуникативтік дағдыны дамыту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау.*



# *Тренингтің барысы:*

- ▶ *1 «Танысу» жаттығуы. Тренингтің ережесімен таныстыру*
- ▶ *2. Мінез, темперамент туралы слайд таныстыру.  
«Темпераментті анықтау» тест.*
- ▶ *3. "Бетпердесіз" жаттығуы*
- ▶ *4. Дыбыстық гимнастика*
- ▶ *5. Суретті тест*
- ▶ *6. «Тәрелкедегі су» жаттығуы*
- ▶ *7. «Менің жағымды және жағымсыз қасиетім» жаттығуы*
- ▶ *8. Қорытынды. Сергіту жаттығуы.*



# «Танысу» жаттығуы

*Нұсқау: Қатысушы өзінің есімінің тарихын, кімнің қойғандығы жөнінде, есімінің мағынасы жөнінде аңгімелейді.*

*Сізді сипаттайтын үш жағымды қасиетіңізді қосып айтыңыз: сабырлы, мейірімді, бауырмал. ақкөңіл дарынды және т.б.*

# Тренингтің негізгі заңдары

- ▶ *Микрофон заңы.*
- ▶ *Белсенділік заңы.*
- ▶ *Барлық топ мүшелеріне ізгі ниет білдіру заңы.*
- ▶ *Құпияны сақтау заңы.*

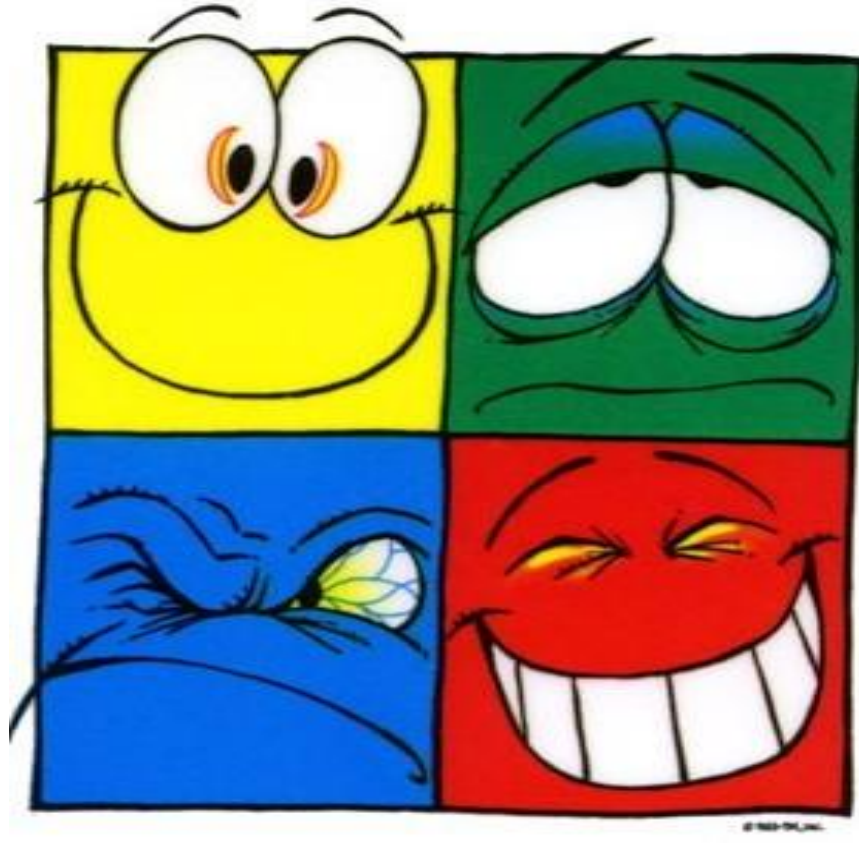


# Мінез

*«Мінез» сөзі өмірде және көркем әдебиетте кеңінен қолданылады. Басқа адамдармен қатынаса отырып әр адам өз мінезін танытады және өзгенікін бағалайды. Күнделікті өмірде адамдар мінезді «жақсы», «жаман», «ауыр», «жеңіл» деп сипаттайды. Мінез - әрбір адамның жеке басына тән өзіндік психологиялық қасиеттер мен ерекшеліктер жиынтығы. Ежелгі дәуірлерден бастап зерттеушілер адамдардың дене құрылымы және физиологиялық қызметінің ерекшеліктерімен сай келетін көп түрлі әрекет–қылықтарды топтап, ретке келтіруге ат салысты. Осыған орай темпераменттің көп түрлі типологиясы қалыптасты.*

# Темперамент

- ▶ *Темперамент (латын тілінен аударғанда – сәйкестік)- әр адамның психологиялық қызметінің қозғалысын (психологиялық динамикасын), немесе мінез-құлқын сипаттайтын ерекшелік. Темперамент – организмнің физиологиялық өзгешеліктерімен, әсіресе жоғары нерв қызметінің тума қасиеттерімен шарттас психикалық құбылыс.*





*Темперамент адамның жалпы қозғалысынан да (мәселен біреулер шапшаң қозғалады, тез қимылдайды, енді біреулер жай қимылдап, асықпай істейді), психиканың күші мен тереңдігінен де (мәселен, біреу өжет, алғыр болса, екінші біреу керісінше, сылбыр, өнегесіз болады), адамның көңіл-күйінің ерекшелектерінен де (салмақты, тұрақты, жеңіл, тұрақсыз, т.б.) эмоция сезімдерінен де (біреу сабырлы, екінші біреу күйгелек т.б.) жақсы байқалып отырады.*



**Сангиникалық**

**Холерикалық**

**Темперамент типтері**

**Флегматикалық**

**Меланхоликалық**



# Сангвиник темпераменті

- ▶ Бұл темпераменттің өкілін И.П.Павлов қызу қанды, іскер адам деп санайды. Бірақ ол тек қызғылықты іспен айналысқанда ғана осындай күйде болады. Мұндай іс жоқ кезде ол жабыраңқы, сылбыр жүреді.
- ▶ Сангвиник қимыл қозғалыста - белсенділік, өмір жағдайының өзгеруіне жеңіл бейімдеушілік тән. Ол адамдармен тез тіл табысып, шүйіркелесе кетеді, жатырқамайды. Ұжым ішінде сангвиник көңілді ақ жарқын, іске бар ықыласымен кірісетін, әуесқой адам. Осылай жалындап тұрғанымен іске зауқы болмаса, яғни күнделікті күйбеңі, төзімділікпен ерінбей – жалықпай істеуді қажет ететін жұмыс тап болғанда суынып қалады.
- ▶ Сангвиникте эмоция тез пайда болып, тез өзгереді. Сангвиник ойға жүйрік, өткір тілді, жаңаны тез қабылдағыш, зейінді келеді. Әр түрлі көп қырлы жұмысты нәтижелі атқарады.

# Флегматик темпераменті

- ▶ *И.П.Павловтың сипаттауынша, бұл барлық уақытта байсалды, ұстамды бір қалыпты, табанды және төзімді, еңбекқор адам. Жүйке жүйесінің теңе – теңдігі мен баяулығы флегматикке қандай жағдай да болмасын бір қалыпты тыныштықта болуға мүмкіндік береді.*
- ▶ *Қозу үрдісін бәсеңдететін күшті тежелу оның ырықсыз қимыл – қозғалыстары болып, ұсақ – түйекке алаңдатпай жүйелі жұмыс істеуге, бірқалыпты өмір сүруге жағдай жасайды, флегматик ұзаққа созылатын, бірақ күшті сарқып алмайтындай жұмысты жақсы атқара алады (шыдамды, зейінді, орнықты). Флегматик – салмақты адам, ол күшін босқа сарп етпейді, бастаған істі аяғына жеткізеді. Ол бөспелікті сүймейді. Жұртпен қарым – қатынасы да бір сарынды жүріп жатады. Баяулық пен селқостық – флегматиктің осал жағы. Селқостық оның стереотиптерінің оралымсыздығынан мінез – құлқының оңтайлы еместігінен, жаңа жағдайға тез үйлесе қоймайтындығынан жақсы байқалады. Дегенмен, бұл қасиет мінездің тұрақтылығын көрсетеді, істі аспай – саспай тыңғылықты аяқтауға мүмкіндік береді. Флегматиктер ұзақ уақыт жұмыс істеуге сабырлық пен әрекет етуге төзімді болады.*

## *Холерик темпераменті*

- ▶ *Бұл типтің өкілі аса қозғыштығымен, соған орай мінез – құлқының ұшқалақтығымен көзге түседі. Холерик қарым - қатынаста - күйгелек, бір беткей, шабуылға жаны құмар, іс - әрекетте – пысық. Холериктер жұмысты үзіп – үзіп істегенді ұнатады. Олар айналысқан іске жан – тәнімен беріледі. Осы жолда кездескен қиындықтың бәрін жеңуге даяр тұрады, кедергілерді жеңіп, мақсатына жетеді. Қайрат – жігері мұқалы, өз мүмкіндігіне сенімсіз болса, еңсесі түсіп, еш нәрсеге мойны жар бермей қояды. Оның жүйке қызметінің бір қалыпты тепе – тең еместігінен болады. Бұл жөнінде И.П.Павлов былай дейді: «Байсалдылығы жоқ қажырлы адам кез келген іске барлық күш жігерімен кіріседі де содан соң тез шаршап қалады, кейіннен зауқы соқпай қояды...»*

## *Меланхолик темпераменті*

- ▶ *Бұл типтің өкілдері аса сезімтал соның салдарынан жаны тез жараланғыш келеді. Меланхоликтер тұйық, қиын жағдайлардан жол тауып шығуға олақ, адамдардан оқшау жүргенді ұнатады. Ол қауіпті жағдайлардан қорқады.*
- ▶ *Қозу және тежелу үрдістерінің әлсіздігі бұлардың бір – бірімен тең келмеуі, кез келген күшті әсер меланхоликтің қимыл қозғалысын баяулатып, онда шектен тыс тежелу туғызады. Меланхоликті әлсіз тітіркендіргіштер де мазалайды, одан да зор әсер алады, сондықтан да ол ұсақ – түйектің бәріне де қатты мұңаяды немесе қатты қуанады.*
- ▶ *Үйреншікті жақсы, тату ұжым арасында меланхоликтер өзін жақсы ұстайды, жұртпен қарым – қатынасқа түсіп, алған ісін нәтижелі орындай алады, кедергіледі жеңіп, табандылық көрсетеді.*

# *«Бетпердесіз" жаттығуы*

*Нұсқау: Сіздің алдыңызда ортада аяқталмаған сөйлемдер жазылған, карточкалар бар. Сіздер кезек бойынша бір карточка алып, сөйлемді оқып, дайындықсыз, бірден ойыңызға келген, сөздермен жалғастыру керек.*

# *Дыбыстық гимнастика*

*«А» дауысын айтыңыз- ол сіздің бүкіл денеңіздің сауығуына көмегін тигізеді.*

*«Е» қалқанша без жұмыстарына әсер етеді.*

*«И» миыңызға, көзіңізге құлағыңызға әсер етеді.*

*«О» жүрегіңізбен, өкпеңізге әсер етеді*

*«У» қарныңыздың маңындағы дене мүшелеріңізге*

*«Х» денеңіздің тазаруына*

*«Ха» көңіл-күйіңіздің көтерілуіне әсер етеді*



# *Суретті тест*

## *«Өз-өзіңді білгің келсе...»*

***Нұсқау:** Сурет салу: күн, тау, үй, ағаш, қапшық, жол, сақина, гүл, жылан.*

- ▶ *Интерпритациясы: Егер күн дәл ортасына салынса, балалық шағы қызықты, ал шығысқа салынса жастық шағы қызықты болады.*
- ▶ *Таудың төбесі сүйір болса мінезі жұмсақ, мейірімді, сенгіш. Егер тау төбесі үшкір болса, өкпелегіш, тік мінезді адам. Егер аралас салынса, басында қар болса, өзгермелі адам.*
- ▶ *Үй – суретте ағаш үй салынса арманы орындалады. Егер бір терезе салынған болса, өзіне жақын бір адам туралы көп ойланады. Егер бірнеше терезе болса және жапқыштары болса, түтін шығып жатса, әңгімеге жақын, өсекқұмар адам.*
- ▶ *Ағаш біреу болса, өзінің сүйіктісіне ұнайды. Егер бірнешеу болса, балаларды жақсы көреді, оларға уақыт бөледі, көп көңіл аударады. Қоршаған әлемді сүйеді, сұлулыққа құштар.*
- ▶ *Қапшық, қалта қаншалықты үйге жақын жатса, байлық та жақын. Керісінше болса бәрі керісінше. Егер қапшық аузы байлаулы болса сараңдық. Қапшық жерде жатса жалқау, түрегеліп тұрса еңбекқор адам.*

- ▶ *Жол – үйге жақын жатса. Жолы жеңіл, алыс болса керісінше. Егер жол үйдің есігінен шықса, тапқан табысын үйге әкелетін, ал керісінше болса шашпа, айналасына тарататын адам.*
- ▶ *Сақина көзсіз болса қонақ қабылдағанды, қонақ шақырғанды ұнатады. Көзі болса болашақты ойлайды, капитал жинайды. Неке жүзігі – мықты отбасын білдіреді.*
- ▶ *Гүл – үйге жақын болса, қуаныш, той, болады. үйдің жиегінде болса – қызықты күндерің алыс.*
- ▶ *Жылан – үйден алыс салынса, жаулары алыс, егер жақын салынса көре алмаушылар айналаңда болғаны.*

## *Жаттыгу "Бетпердесіз" немесе «аяқталмаған сөйлем» әдісі*

*Мақсаты: өзінің көңіл-күйін анықтауға көмектесу*

*Нұсқау: Сіздің алдыңызда ортада аяқталмаған сөйлемдер жазылған, карточкалар бар. Сіздер кезек бойынша бір карточка алып, сөйлемді оқып, дайындықсыз, бірден ойыңызға келген, сөздермен жалғастыру керек.*



## *«Сиқырлы қол» жаттығуы.*

*Нұсқау: Әр қатысушы қағаздың жоғарғы жағына өз атын жазады, содан кейін өз қолын қарындашпен бастырып шығады. Содан кейін "алақандар" шеңбер бойынша жүреді және басқа қатысушылар, әрбір саусаққа, алақан иесінің қандай да бір қасиетін жазу керек*





Қандай сезімде болдыңыз?  
Ойыңызбен бөлісіңіз.



# Әуенді терапия

- ▶ **Мақсаты:** Мұғалімнің кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл – күйін көтеру.



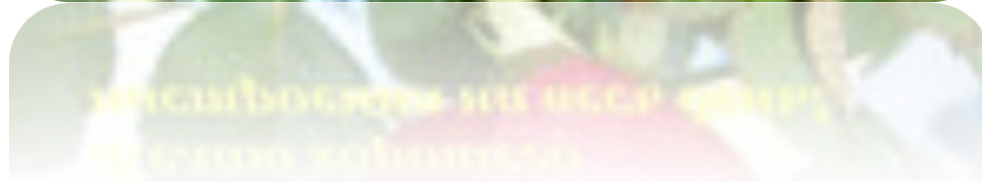


Қандай сезімде  
болдыңыз?  
Ойыңызбен бөлісіңіз.

# Назарларыңызға рахмет!



Әлеуметтік желілердегі  
назарларыңызға рахмет!



Әлеуметтік желілердегі  
назарларыңызға рахмет!