

«Бекітемін»
«Қызғалдақ» бөбекжай балабақшасы
МКҚК-ның меңгерушісі

Ж. Жакенова



Тренинг

Тақырыбы: Алтын сарай

Психолог: Қамбарова Бақтыгүл



Сәлеметсіздерме әріптестер және қонақтар! Біздің “Қызғалдақ” бөбекжай бала бақшасына қош келипсіздер!

Шеңбер болып тұрайық жылы жүзбен,

Бізге келсін қуаныш нұр іздеген.

Шуақ толған жанымыз жүрегіміз

Үлгі алсын корген жан мына бізден.

Семинарға қатысушылар ортаға шеңбер болып тұруға шақырамын. Шеңбер бұл мейірімділік, шеңбер бұл әлемдегі жақсылық шеңбер арқылы бір-бірімізге карап бақыт, қуаныш тілей аламыз. Бүгін мен сіздермен өрмекші торы жаттығуын жасамақпын, барлығыңыз ортаға келіңіздер, бұл тренинг танысу тренингі болып табылады. Бұл жіп – жіпті бір – бірімізге лақтыру арқылы өз есімдеріңізді айтасыздар, содан соң есімдеріңіздің бірінші әріпінен бір-бір жақсы сөздер айтуымыз керек. Мысалы: Бақыткүл-мен бақыттымын деген сияқты. Әріптестер біздің енді өрмекші торымыз құралды. Өрмекші тордың өрмегі жақсы құралған жерге мен енді қаламсапты қоямын. Бұл өрмекші торын жасаған себебім барлығымыз осы салада қызмет етеміз, сол себепті қаламсапты бәріміз бірге көтерейік жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, жоғары көтеріп, төмен түсіреміз рахмет енді орындарыңызға жайғассаңыздар!

Ендігі менің келесі тренингім «Алтын сарай» релаксациялық жұмысы болып табылады.

Мақсаты: Әркімге өз орнын тауып, топ мүшелеріне өзінің бір тұтас жүйенің ішінде дара екенін сезіндіру мүмкіндігі бар. Өмірде болып жатқан күйбең тіршіліктен бір мезгіл тығыну, шешімін таппай жүрген мәселелерді уақытша ұмыту, түйсіну процесін дамыту мақсатында қолданылады.

Көрнекілігі: магнитофон

Психологиялық дайындық: Енді сіздерден сұрайтыным ыңғайланып отырып, өздеріңізге кедергі келтірмейтіндей етіп заттарыңызды жинақтап, менің нұсқам бойынша ойша жүріп отыру.

Негізгі бөлім

Дайын болсақ басайық. Музыка

Көзімізді жұмып, терең демалып еркін тыныстаймыз. Сіз куз айында серуендеп жүріп келесіз әр ағаштың жанынан өткен сайын сары-жасыл жапырақтардың иісін сезесіз, кенеттен алдыңыздан биік заңғар тау көрінді, таудан салқын самал жел еседі, құлағыңызға бұлақтан сылдырлап аққан судың дауысы келеді, самал желдің бетіңізден өпкен лебін, райхан гүлінің хош иісін, құстардың сайраған дауысын естідіңіз. Бұл жағымды сезім өте нәзік, жұқа, жаңа ғана ашылған раушан гүл секілді, ол

сіздің жүрегіңізде ашылды,сөйтіп бүкіл дененізге хош иісі таратылады.Өзіңізге іштей айтыңыз –«мен салмақтымын,төзімін,қиындықты жеңіп келемін,келешекте мені жақсы күндер күтіп тұрғаным сенімді»

Осындай жағымды көңіл-күймен келе жатқанда алдыңыздан алтын күнбезді әулім сарай көрінеді.Сізден қол созым жерде тұрған «Алтын сарай» ға беттейсіз.Жақындаған сәтте алдымыздан сарайдың қақпасы ашылды.Табиғаттың әсем әуенімен үйлескен бұлбұл құстардың сайраған әнімен сарайдың есігін ашасыз.Сіз аттап ендіңіз сарайдың іші ерекше безендірілген бөлмелерге толы.Сіз алғашқы бөлмеге кірдіңіз.Бөлмеде уылжып піскен жемістер дастарханда жайнап тұр.Өзіңіз ұнататын жемісті таңдап алып дәм таттыңыз.Сіз «кеміс бөлмесінен»шығып жоғарғы бөлмеге аяқ бастыңыз .Бұл бөлмеде сіз, аяулы анаңызды ,асқар тау әкенізді,бірге туған бауырларыңызды ,ағайын-туысқандарыңызды көріп ерекше күйге бөленіп,сағынышыңызды басып ,қауышасыз.

Келесі бөлмеде сізді дастархан басында бала күннен бірге өскен дос-жарандарыңыз құшақ жайып қарсы алады.Жоғарыға қарай көтеріліп,соңғы бөлменің есігін аштыңыз.Әсем өрнектелген сандықтардың есіктері айқара ашылып,ішінен алтын теңгелер,бағалы асыл тастар төгіліп жатыр.Сандықтарға жақындап көңіліңізге ұнаған інжу-маржаннан алтын теңгелерден қоржынды толтырып алып, бөлмеден шықтыңыз.Жоғарыдан төменге қарай қарай аяқ басып келесіз... ойыңызда дәл осы-шақта бір ғана сұрақ:Осы байлықты кіммен бөлісем екен? Ата-анаммен бе? Туған бауырларыммен бе? Қиын сәтте қолын созған достарымменбе?Кіммен бөлісем?Кімге жақсылық жасаймын?

Терең дем алып ,көзімізді ашайық!

Қорытынды бөлім: Құрметті әріптестер сіздер «Алтын сарайға » саяхат жасап,оралдыңыздар.Ендігі кезекте «Алтын сарайдан» алған әсерлеріңізбен бөлісейік.Көкейде тұрған сұрақтар,алған әсерлеріңіз жайлы еш қысылмай,ортаға салайық.

Бүгінгі шара өз мәресіне жетіп,сіздерден жақсы әсер алдыңыздар деп ойлаймын.Өмірлеріңіз «Алтын сарайдың» бөлмелеріндегі жақсылыққа, бақытқа, қуанышқа, байлыққа толы болсын.Бір тамшы мейірім біздің балалар үшін бір қоржын алтынмен тең.Бір тамшы мейірім оларды бақытты етеді. Олай болса,балаларымыздың өмірлері жақсы болуы үшін қолымыздан келгеннің барлығын жасап,қамқорлығымызды аямайық . Рахмет!

