«Тұлғаның өзіне деген сенімділігін арттыру» атты 11-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг.

***Мақсаты:*** оқушылардың сенімділігн, мінез-құлық, эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру, оқу-танымдық қабілеттерін арттыру.

***Тренингтің міндеті:***.

1.Стрестік жағдайдағы адекватты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

2.Өзіне-өзі сенімділігін арттыру, өзінің күшіне сену қабілеттерін дамыту, эмоционалды жағымды қатынастар орнату.

***Ұйымдастыру кезеңі: «Сенімділік орнат».***

* Құрметті түлектер, хош келдіңіздер! Сіздерді көргеніме қуаныштымын.

Қорқыныш, үрей дегеніміз не? Қалай оны көруге болады? Бұлшықеттің күшін түсіре алдыңдар ма? Қандай қиындықтар болды? Қорқыныш, үреймен қалай күресуге, жеңуге болады екен? Өз-өздеріңе сенімділікті сездіңдер ме, өздеріңді бақылай аласыңдар ма екен? Қалай ол болды?

Кейбір жағдайларда қорқыныш сендерді билейді: ұтылу, жеңіліп қалу қорқынышы араласып, кедергі келтіреді. Сол сияқты қорқыныштармен қалай күресу керек, қалай сенімділік орнату керек. Міне осының барлығы туралы біз бүгін әңгімелесеміз. Негізгі қазіргі шарт - өз-өздеріңе көмектесу.

1. **Сәлемдесу. Жаттығу «Сәлем, мен сені білемін!».**

***Нұсқауы****:* «Біз өз кездесуіміз өзара сәлемдесумен бастаймын. Біз қазір кезекпен – кезек бір – бірімізбен амандасамыз және кіммен амандассаңыз, соның жеке даралық ерекшеліктерін атап өтіңіз. Әрине, амандасу оның есімімен басталады».

1. **Жаттығу «Атом және молекула».**

***Нұсқау:*** Сіздер жалғыз атомсыздар. Өздерініздің хаостық іс-қимылдарыңызды бастаныздар. Осы орайда бір-бірімен соқтығу болуы ықтимал, . Менің айтуым бойынша сіз молекула, атомдар санын  құрайсыз . (Қатысушылар жаттығуды орындайды.)

1. **Жаттығу «Жунглидағы жаңбыр».**

***Нұсқау:*** Бір-біріңіздің соңынан шеңбер жасап тұрыңыздар. Жунглида жүрміз деп елестетіңіздер. Ауа райы өте тамаша, күн жарқырап, ыстық және қапырық болып тұр. Бір уақытта самал жел соқты, (алдыңызда тұрған адамның арқасына жұғысып жеңіл қимылдар жасаңыз).
Жел көтеріліп желкіді ( арқаны қаттырақ басамыз).
Қатты дауыл соқты (қимылдарыңыз күшейіп шеңбер бойында жүргізіледі)
Ұсақ жаңбыр сіркіреді (серіктесіңіздің арқасын саусағыңызбен басасыз)
Кенет нөсер жауын құйды (алақандарыңызбен жоғарыдан төмен қимылдар жасаңыздар). Бұршақ жауды (арқаны қаттырақ соғамыз). Тағы да нөсер жауын жауды. Ұсақ жаңбыр сіркіреді. Дауыл соқты. Жел соқты. Жел басылып келеді.

1. **Жаттығу «Бос орындық».**

***Мақсаты:*** Оқушылардың жұмысқа қабілетін арттыру, шаршау сезімін басу.

***Нұсқауы:*** Орындықтар шеңбер бойымен орналастырылады. Оқушылар 1-2 қатармен саналады. 1-қатарлы оқушылар орындыққа отырады, 2-қатарлылар 1 - артына тұрады. Бір орындық бос болады да, артына бір оқушы тұрады. Бос орындыққа отырған оқушыны ыммен, жестпен шақырады. Өзін шақырғанын білген оқушы соған бару керек. Ал негізгі шарт артындағы адам, алдындағы жұбын жібермеу қажет.

1. **Жаттығу«Ассоциация».**

***Нұсқауы:*** Алдымен оқушылар екі топқа бөлінеді. Сіздердің алдарыңызда түрлі – түсті қарандаш, ватман қағаз, фламастерлер берілген. Сіздер ватман қағазына емтихан деген сөзге ассоциация сурет салу керексіздер.

1. **жаттығу** **«Жұдырық, саусақ, алақан».**

***Мақсаты:*** Тез ойлауға, шапшаңдыққа және денені босаңсытуға арналған жаттығу.

Стол үстіне оң қолымызды қойып, Жұдырық, саусақ, алақан ретінде жасаймыз. Енді жылдамырақ жасауға тырысамыз, 4 рет.

 Енді, екі қолымызбен жасайық....

1. **Жаттығу «Тілектер ағашы».**

***Нұсқауы:*** қазір біз сіздермен бір – бірімізге тілектер тілейміз. Алдарыңыздағы интерактивті тактада «Тілектер ағашы» салынған. Ал сендер кезекпен орындарынан тұрып, осы ағашқа алма немесе жапырақтың суретін салып тілектер жазыңыздар.