Мекеме атауы: «Павлодар қаласы № 20 лицей – мектебі» ММ

Аты – жөні: Баильдинова Динара Сарсенбайқызы

Лауазымы: педагог – психолог

Жұмысы өтілі: 5 жыл

Санаты: 2

Пәні: психология

Тақырыбы : тренинг – сабақ «Емтихан алдында эмоционалды қысымды төмендету»

Сынып: 11 К

**Тренинг – сабақ «Емтихан алдында эмоционалды қысымды төмендету».**

**Мақсаты:** ҰБТ – ға дайындалу кезінде оқушыларды өзінің мінез – құлқын және эмоцияларын басқара алуына үйрету, өзін – өзі бағалау деңгейін жоғарлату.

**Міндеттері:**

* Оқушыларда танымдық үрдістерін дамытуға үлес қосу;
* Ішкі ресурстарына сүйене отырып, өзін – өзі бағалау дағдыларын дамыту;
* Өз – өзіне, өз күші мен мүмкіндіктеріне деген сенімділігін арттыру;
* Эмоция – ерік аясын дамыту және стресті жеңе білу;
* Өзі жасаған іс – әрекеттері үшін жүктелген жауапкершілігін түсінуге, өз ұстанымдарын талдай білуге көмектесу.

**Қолданудан күтілетін нәтижелер:** Оқушылардың өз күші мен

мүмкіндіктеріне деген сенімділігі артады, эмоция-ерік аясын дамыту,стресті жеңе біледі, ішкі ресурстарына сүйене отырып, өзін-өзі бағалау дағдыларын дамыған болады.

**Жүргізу шарты:** сынып немесе басқа кең жақсы жарықтанған бөлме. Топ бір сыныптың оқушыларынан құрылады.

**Қажетті материалдар жиынтығы:** баяу музыка жазылған дискілер, қаламдар, қарандаштар, әр түрлі бейнелеу құралдар, ватман, қағаз.

**Тренинг барысы:  
1. Кіріспесөз**Құрметті оқушылар! Сіздер сәбилік, балалықшақтан, жасөспірімшаққа келіп жеттіңдер. Әрқайсыңыздың алға қойған басты мақсаттарыңыз бар: бұл білім шыңына талпыну, жүректеріңмен қалаған мамандықтарыңыздың иесі, өзелінің ертеңі, тірегі болу. Алда үлкен сынақ ҰБТ тұр. Адам баласы өмірінде түрлі сипаттағы талай сынақ тапсырады. Әр жас кезеңнің, әр даму шақтың өзіне тән ауыртпалығы болатын тіршіліктегі сынақтан ешкім құтыла алмайды.

1. **Жаттығу«Сәлем, мен сені білемін!»(3 мин)**

***Нұсқауы:***Оқушыларға сағат салынған қағаздар таратылады. Олар әр санға қатысушылардың есімдерін жазады. Кейін психолог уақытты айтады әр оқушылар сол адамға жақындап «Сәлем, мен сені білемін! Сол оқушының жақсы қасиетін айтады!»

1. Сіздердің сезімдерінің жаттығу орындаған кезде өзгерді ме?

2.Сіз қазір не сезініп отырсыз?

**2. Жаттығу: «Сөйлемді ойлап құрастыр» (2мин)**

**Нұсқау:** бұл қарапайым жаттығу оқушыларға назарларын басқаға аударуды үйретуге мүмкіндік жасайды. оқушыларға бірнеше сөздер тізбегі ұсынылады: «емтихан – жұмыс - мақсат», «емтихан – қуаныш - табыс», «емтихан – жақсы көңіл – күй - демалыс». Осы сөзде рді қатыстыра отырып, мүмкін болғанша көбірек сөйлемдер құрастыру керек. Сөйлемдерді құрастыру кезінде сөздерді орнымен ауыстыруға болады.

**Бейнефильм «Бәрі сенің қолында».** [**https://www.youtube.com/watch?v=LCMMwsNj17w**](https://www.youtube.com/watch?v=LCMMwsNj17w)

1. **Жаттығу «Аяқталмаған сөйлемдер». (3 мин)**

***Нұсқау:***

Тренингке қатысушыларға плакат ұсынылады, олар кезек бойынша сөйлемдерді аяқтайды:

«Мен армандаймын...»

«Мен ұмтыламын...»

«Мен сенемін...»

1. **Жаттығуы «Ормандағы жаңбыр». (5 мин)**

Музыка ойнайды.

Психолог: Мәтінді оқиды, ал қатысушылар оны орындайды.

Сіздер ормандағы ағаштарсыз, өздеріңізге ағаштың атын қойыңыздар.Орманда күн ашық, ағаштар бұталарын күнге бағыттап, жапырақтарын күннің көзіне, шуағына көрсету үшін ұмтыла түсуде. Сіздер ағаштарсыздар, аяқтың ұшымен тұрып, қолдарыңды биікке созып күнге барынша жақындай түсіңіздер.Қандай тамаша!

Осы кезде қатты жел тұрып кетті, ағаштар тербеле бастады. Тамырлы болғандықтан, ағаштардың түбі мықты, (аяқтың бұлшық еттеріне салмақ түсіріңіздер) Қатты жел жаңбырдың иісін шығарып қара бұлттарын алып кетті. Ал, ағаштарға сіркіреп тамшылаған жаңбыр сезіле бастады. (алдында тұрған адамның арқасына саусақтарының жеңіл қимылдарымен әсер ету) жаңбырдың тамшылары үдей түсті. Сол кезде ағаштар бірін-бірі аяп кетті де, жаңбырдың қатты тамшыларын сілкіледі. Ағаштар өздерін сергек сезініп, өмірдің қуанышын байқады.

**Талқылау:** Сендерге жаттығудың әсері қалай болды? Ұнадыма? Өздеріңді қалай сезіндіңдер?

**5. Ойын «Сені бұл өмірде білгенім үшін рахмет!» (2 мин)**

***Нұсқау:*** Балалар екі топқа бөлінеді. Кейін олар екі шеңбер құрастырады бір топ сыртында, ал екіншісі ішінде және бір – біріне қарап тұрады. Қатысушылардың міндетті: алдында тұрған адамның көзіне қарап есімін атап, «Сені бұл өмірде білгенім үшін рахмет!» айту керек. Бірінші бұл сөздерді шеңберлің сыртында тұрған адам, сосын ішінді тұрған адам айтады.

**Жаттығу. «Мен – бұл мен! Және бұл керемет!» (3 мин)**

**Мақсаты:** топтағы қатысушыларды оңтайлы деңгейге шығару, ішкі күштерді жинақтау, өз – өзіне сенімділіктерін арттыру.

**Нұсқау:** «Қазір қолайлы отырыңыздар да, өзіңізден бүкіл кажуды және теріс ойларды тастаңыз. Көздеріңізді жауып, үш рет терең тыныс алыңыз... денедегі күш ақырын, бірте – бірте кетеді, сіз босаңсу қалпына жетесіз.Сіздің денеңіз демалуда.

Көзіңізді жабыңыз...тек қана мені тыңдаңыз. Бүкіл зейінді менің дауысыма аударыңыз. Терең 3 рет тыныс алыңыз және тыныс шығарыңыз. Мұрнымен тыныс алып, ауызымен тыныс шығарыңдар. Сіз тек кана менің дауысымды естіп отырсыз. Барлық ойлар кетіп отыр...

Міне, сіз кең далада. Айнала жып – жылы, көбелектер ұшып жатыр. Құстар ән айтып, сайрап ұшады. Сіздің олардың кең даласында болғанына олар куанып отыр. Гүлдердің және шөптің тамаша хош иісін сезініңздер.

Анау таяу жерде күнің кзі сізге күліп, жарқырып тұр.

Ауамен бірге сіздің денеңіздің ішіне «ақ көңіл» энергияның өтіп жатқанын елестетіңіз. Ол таза мейірімді, жағымды... әр тыныс алуымен ол көбейеді. Энергияның жылулығын, тазалығын сезініңздер. Тыныс алыңыз – тыныс шығарыңыз.

Ал казір денеңіздің ішінде жарқырап тұрған түсті елестетіңіздер. Бұл түс бкіл дене бойы таралып, жарқырап тұр. Ол сіздің денеңізді таза энергиямен, ішкі күштерімен, өзіне – өзі сенуімен толықтырады. Дененің ішінде жылулықты сезініңіздер. Осы сезімді есінде сақтаңыздар...

Сіз ең сұлу, ең әдемі, ең сенімі жоғары адам!!! Сіз басқа адамдардан өзінің өзгешелігімен, өзіне – өзі жоғары сенуімен, ақкөңілдігімен, ақылымен ерекшелінесіз! Өйткені сіз ақ көңіліне, мейірімділігіне, кайырымдылыққа және өзіне – өзі деген сенуіне толысыз! Сіз өз өміріңіздің патшасысыз!

Бүкіл жақсылықты дененің әр мүшесімен сезініңіздер...бұл жағымды сезімдерді есіңізде сақтаңыздар.

Казір менің айтқандарымды іштеріңнен кайталаныздар «МЕН бәрін істеі аламын!», «МЕН өзіме – өзім сенемін!», «Бәрі менің қолымда!», «Мен – бұл МЕН! Және бұл керемет!»

Ал енді терең тыныс алыңыз, кейін тыныс шығарыңыз... жайлап көздеріңізді ашуға болады».

Рефлекси.

* Бл жаттығу сіздерге ұнады ма?
* Жаттығуды орындаған кезде кандай сезімдер пайда болды?
* Өткізілген жаттығу бойынша не айта аласыз

**Топпен ән айту.**

**«ҰБТ-да жетістікке жетейік!» әні 5 мин**

**(«Біз дәуірдің түлегіміз» әнінің әуенімен)**

1. Арман, мақсат бір болған соң тілегіміз,

ҰБТ деп бірге соққан жүрегіміз.

Білім болған бастау алар тірегіміз,

Әннен шашу шашайық.

**Қайырмасы:**

Болашаққа қанат қаққан түлегіміз,

Орындалсын үміт толы тілегіміз.

Бәріміз де дайым

Көрмей қайғы-уайым,

ҰБТ-дан жетістікке жетейік.

2. Жанымызға сенімділік серік болсын,

Бірлігіміз әрқашанда берік болсын.

Басымызға бақыт құсы келіп қонсын,

Асулардан асайық.

**Қайырмасы:**

Болашаққа қанат қаққан түлегіміз,

Орындалсын үміт толы тілегіміз.

Бәріміз де дайым

Көрмей қайғы-уайым,

ҰБТ-дан жетістікке жетейік.

**Рефлексия « Күнің көзі» жаттығуы 3 мин**

Қатысушылардың барлығына интербелсенді тактада күннің көзі салынған бейне беріліеді. Ал жан – жағында нұрлар ретінде алакандар берілген. Оқушылар кезекпен жақындап алаканға өзінің есімін жазады да, күннің әр сәулесіне сабақтан алған әсерін жазады.

Осы сұрақтарды колдануға болады. Сұрақтарға жауап беру: Кездесуге қатысудан не өздеріңе алдыңдар? Кездесулер саған көмектесті ме? Жаттығу барысында не сездің? Кез келеген сезімдеріңмен әсерлерің. Жазып болғанан кейін, әр қатысушы өзінің алаканымен таныстырады.

