№35 жалпы орта білім беру мектебі

**Емтихандағы мінез – құлық**

(психологиялық тренинг)

Психолог: Ж.Б.Какимова

Павлодар қаласы

2017жыл

**Емтихандағы мінез-құлық.**

***Қажетті құралдар:*** Магнитафон, ватман, түрлі көркем-сурет құралдары, А4 ақ қағазы, тест және әдістеме өткізетін бланкілер, қарындаш.

1. ***«Сәлемдеме хат» жаттығуы***

*Мақсаты:* Жағымды көңіл-күй орнату, топ ұйымшылдығын арттыру. 5 минут.

*Нұсқау:* мен сіздерден өз сәлемдемелеріңізді параққа жазып, мына тақташаның үстіне қоюларыңызды сұраймын. Ал, енді бұларды араластырамын. Сіздер оны қайтадан алып, өзіңізге келген сәлемдемені оқисыздар. Қаласаңыз оны кездесудің естелігі ретінде өзіңізге қалдырасыз.

*Талдау:* Сәлемдеме жазу қиын болды ма? Сіз сәлемдемені оқығанда өзіңізді қалай сезіндіңіз? Тренингті жалғастыруға дайынсыздар ма?

1. ***«Жарайсың» жаттығуы***

*Мақсаты:* Стресс кезіндегі сенімді мінез-құлықты қалыптастыру. 10 минут.

*Нұсқау:* Сіздерге топты мына ұстаным бойынша екіге бөлу қажет: сыртқы, ішкі. Енді сіздердің не істейтіндеріңізді айтамын. Екі сыртқы және ішкі шеңбер жасаңыздар. Ішкі және сыртқы топ қатысушылары жұбын тауып, менің белгі беруіммен кезектеп өз жетістіктері жайлы айтып, бір-біріңнен саусақтарымен есептеп, жетістік айтқан сайын «Сен жарайсың! Бір! Сен жарайсың! Екі!» деп ары қарай жалғастырады. Сіз өзіңіз жайлы жаман ойласаңыз да, жақсы пікір айтуға тырысыңыз.

Егерде кімде-кім өзін ыңғайсыз сезінсе, онда осы жаттығуды орындау барысында былай десін: «Мен өзімді жақсы көремін, мен қайталанбас дарамын» Сіздің ойыңызға өзіңіз туралы жағымсыз ойлар келгенде, өзіңізді дамыту қажет екеніңізді есте ұстаңыз.

Менің белгім бойынша ішкі шеңбердің қатысушылары орында қалып, сыртқы шеңбердегілер солға қарай жылжып, жұптарын өзгертеді. Ойын осы тәртіппен жалғасада.

*Талдау:*

* Өзіңіз туралы көп есіңізге түсті ме?
* Өзіңізге кейде «Мен жақсы жасадым» деп айтасыз ба?
* Қателік жіберсеңіз, өзіңізге не дейсіз?
* Не үшін өзіңіз туралы жақсы айту маңызды?
* Өз жұбыңыздан нені үйрендіңіз?

1. **«Кіші топтардағы пікір сайыс»**

*Мақсаты:* Теориялық материалды бекіту.

*Уақыты:* 25 минут.

*Материал***:** 4 ватман қағазы, фломастерлер, стрестен арылудың 4 түрлі сөздері бар таратпалар қатысушы үшін дайындалады.

*Нұсқау:* Сіздерге келесі тәсілмен 4 кіші топтарға бөліну қажет. Менің қолымда сөздер жазылған таратпа салынған қобдиша бар. Әрқайсыңыз қобдишадан сөздер жазылған таратпа сөздер аласыздар, өз сөзіңізге ұқсастар бір топ боласыздар. Іздегенде дыбыс шығармай жанама емес тәсілді пайдаланыңыз. Әрбір жиналған топ оны ым-ишарамен көрсетеді. Сөздер: **витаминдер, жаттығулар, релаксация, жанұя**. Ал енді 4 топ құрыңыздар, таймер, хатшы, спикер, төраға немесе төрайым таңдаңыздар. Қазір мен сіздерге талқыланатын сұрақтарды таратамын. Пікір-сайыс барысында ми шабуылы ұстанымы мен топ қағидасын сақтаңыздар. Жұмысқа 2 минут беріледі.

**1 топқа тапсырма**: «Стресс –бұл...» сөйлемін аяқтаңыздар.

**2 топқа тапсырма:** «Стреске қалай қарсы тұруға болады?»

**3 топқа тапсырма**: «Стрестік ситуациялардан мысалдар келтіріңіздер»

**4 топқа тапсырма:** «Егер сіз стрестік ситуацияға тап болсаңыз не істеу қажет?»

Ал енді спикерлерді талқылау барысында өңделген топтық идеялармен таныстыруды сұранамыз.

**«Эмоция және мінез-құлық»**

1. **«Менің бетім» жаттығуы**

*Мақсаты***:** Өз сезіміңді ойлануға көмектесу және оны басқалармен талқылауға үйрену.

*Уақыты:* 10 минут.

*Материалдар:* Суреті бар бланклер мен фломастерлер

*Нұсқау.* Қазір мен сіздерге адам бейнесі салынған қағаздарды таратамын. Суретті нұсқауындағыдай аяқтаңыз. Ал енді не шыққаны жайлы әңгімелесейік.

*Талдау***:**

* Мұндай кезіңіз қашан болады?
* Сіздің қайғырып тұрғаныңызды айналадағылар тағы қалай көруіне болады?
* Өз уайымыңызды қалай білдірер едіңіз?
* Өз сезіміңізді білдіргенді жөн көресіз бе?

Бет әлпеті жоқ адамдар бейнесін төмендегі сезімдерге қарап суретке салыңыз:

**Бақыттымын, Қайғылымын, Ашулымын, Қорқудамын**

Жаттығулар рефлекциямен аяқталады (оқушылармен сабақты талқылау). Қатысушылар бір-бірінің артына стикер жабыстырып, тілек жазады және алдарындағы жатқан эмоция бейнесін таңдап, тренингтен алған әсерлері жайлы әңгімелейді.