



**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
(білім беру ұйымының атауы)**

Білім беру ұйымының атауы:	Астана қаласы әкімдігінің «№38 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК	
Бөлім:	Психология	
Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты (болған жағдайда)	Мейркулова Назгуль Турсынбековна	
Күні:	25.01.2023ж.	
Сынып: 11 «Ә»	Қатысушылар саны: 24	Қатыспағандар саны:0
Тренингтің тақырыбы:	ҰБТ-ге оқушыларды психологиялық тұрғыдан дайындық жұмыс. Емтихан кезіндегі стресстен қалай арыламыз?	
Тренингтің мақсаты:	Оқушыларды стресс жағдайынан арылу және үрейді жеңудің негізгі әдістерімен таныстыру.	
Қолданылатын әдіс-тәсілдер:	Түсіндіру, сұрақ-жауап, медитациялық техникалар, ойын әдістері.	
Қажетті құрал-жабдықтар:	Үлестірмелі қағаздар, суреттер, түрлі-түсті қаламдар, А4 қағазы, доп, тақырыптық слайд, баяу әуен.	

Тренингтің барысы:

Тренингтің кезеңі/уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Ұйымдастыру кезеңі	<p>1.Сәлемдесу рәсімін жүргізу, сыныпты түгелдеу;</p> <p>2.Топқа бөлу;</p> <p>3.Тренинг ережесімен таныстыру;</p> <p>Тренинг ережесі:</p> <p>1.Бір-бірінің сөзін бөлмеу, бір-бірінің сөзін тыңдау;</p> <p>2.Уақытты үнемдеу, белсенділік таныту;</p> <p>3.Жағымды эмоцияны тудыру;</p> <p>«Сәлемдеме хат» жаттығуы</p> <p>Мақсаты: жағымды көңіл-күй орнату, топ ұйымшылдығын арттыру.</p> <p>Нұсқау: Сіздер өз сәлемдемелеріңізді параққа жазып, мына тақтайшаның үстіне қоюларыңызды сұранамын. Ал, енді бұларды араластырамыз. Сіздер оны қайта алып, өзіңізге келген сәлемдемені оқисыздар. Қаласаңыз оны кездесудің естелігі ретінде өзіңізге қалдырсаңызда болады.</p>	<p>1.Тренингке қатысу мәліметін береді;</p> <p>2.Топқа бөлінеді;</p> <p>3.Тренинг ережелерімен танысады;</p> <p>1.Топта жағымды көңіл-күйді орнатуда жаттығуды орындайды;</p> <p>2.Талдау жасайды, өзара ой бөліседі;</p>	<p>Бағалау «Шапалақ»</p> 	<p>Б.А.Амирова, С.К.Жантیکеев «Мектеп психологінің жұмыс кітабы» 9-11 сынып оқушыларымен жұмысына арналған оқу-әдістемелік құралы -Астана,2016ж</p> <p>Тақырыптық слайд</p>

	<p>Талдау:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сәлемдеме жазу қиын болды ма? • Сіз сәлемдемені оқығанда өзіңізді қалай сезіндіңіз? <p>«Ең қиын» жаттығуы «Допты лақтыру» әдісі</p> <p>Нұсқау: Кімде-кімнің қолына доп түссе, сол «Емтихандағы ең қиыны бұл...» деген фразамен кез-келген қатысушыға доп лақтырады. Ол сол қиын жағдай туралы баяндап, емтиханға байланысты қиындықты айтып өтеді.</p>			
<p>Негізгі бөлім Психологиялық тапсырма</p>	<p>1.Тақырыпты ашу: «Ой қозғау» 2.Стресс жағдайынан арылудың негізгі әдістемелерімен таныстыру; 2.Ақпарат беру; 4.Аутотренинг жаттығуын орындау; Емтиханға дайындалу. Стреске қарсы түру. «Кубизм» әдісі Мақсаты: Берілген сұрақтар бойынша қатысушыны қадағалап, проблемаларын анықтау. Сұрақтар: 1.Қалай ойлайсыз, сіз стресске ұшырадыңыз ба? 2.Стресс жайында материалдар оқып па едіңіз? 3.Стресс белгілерін білесіз бе? 4.Сіз қалай ойлайсыз, стресс сізге кері әсерін тигізе ме? 5.Стрессті бейтараптау жаттығуын білесіз бе? 6.Келе жатқан емтиханға байланысты қандай сезімді басыңнан өткеріп жүрсіз? Ақпарат Емтихан тапсыру оңай емес, оны қиындататын адамның қорқынышы, мазасыздануы, уайымдауы болып табылады. Қатты толқу мен мазасыздану мұқияттылықты төмендетіп, ойын шоғырландыруға кері әсерін тигізеді. Мазасыздану - есте сақтау мен зейінді шоғырландырудың маңызды бір кедергісі болып табылады. Емтиханға байланысты үрей, қорқыныш жағдайын бағындыруға, жеңуге байланысты бірнеше</p>	<p>1.Сауалнама сұрақтарына жауап береді; 2.Берілген жаңа ақпараттарды негізге алады; 3.Стресс жағдайынан арылудың негізгі әдістерімен танысады; 4.Аутотренинг және медитациялық жаттығуларын орындайды; 5.«Бұлшықет пен тыныс алу релаксация» жаттығулары бойынша талдау жұмыстарына қатысады; 6.Топтық жұмыс орындайды;</p>	<p>өте жақсы жақсы толықтыру қажет</p>	<p>Ғаламторды пайдаланып, тақырыпқа байланысты материалдар әзірлеу.</p>

психологиялық әдістер бар. Кез-келген адам үрей сезімін жеңудің психологиялық әдістерін білуі қажет. Біз бүгін солармен танысамыз.

«Бұлшықет релаксациясы» жаттығуы

Мақсаты: Бұлшықет қысымынан босаңсу әдісін үйрену.

Нұсқау: Өзіңізге ыңғайлы қалыпта отыруларыңызды сұраймын. Қолдарыңды тізелеріңе қойып, көздеріңді жұмыңыздар. Барлық зейіндеріңді қолдарыңа шоғырландырыңыздар. Сіздер өз қолдарыңның жылылығы мен жұмсақтығын сезінесіздер. Егер қолдарыңда қысым, күштің бар екенін сезініңіздер, онда қолдарыңның осы қысымнан арылуына ерік беріңіздер.

Талдау:

- Бұл жаттығу сізде қандай сезімдер туғызды?
- Сіз босапсып, серги алдыңыз ба?

«Тыныс алу релаксациясы» жаттығуы

Мақсаты: Үрейді жеңудің әдісін тыныс алу арқылы орындауға үйрету.

Жай, қарапайым әдіс - санау арқылы тыныс алу. Оқушылар көздерін жұмып, ыңғайлы отырып, тыныс алу жаттығуына көңіл бөлуі керек. Төрт рет тыныс алу, төрт рет дем шығару қажет.

«Бой жазу» жаттығуы

1. Екі қарындаш немесе фломастер және бір парақ қағаз алыңыздар;
2. Бір уақытта екі қолменде сызба сызып көріңіздер. Екі қолменде бір уақытта бастап, бір уақытта аяқтау қажет;
3. Ал, енді осы іс-әрекетімізді бірнеше рет қайталаймыз, тез орындауымыз керек. Соңында парақты умаждап қоқыс жәшігіне тастау ұсынылады.

Топтық жұмыс «Кіші топтардағы пікір-сайыс»

Мақсаты: теориялық материалдарды бекіту.

Нұсқау: Сіздерге келесі тәсілмен 4 топтарға бөліну

Аффирмация



- ✓ Мен табысқа жететініме толық сенімдімін, менің үнемі жолым болады;
- ✓ Өрбір күн, әрбір сағат сайын менің өмірім жақсарып барады;
- ✓ Болып жатқан істің барлығы - менің игілім үшін жасалуда;
- ✓ Қазірдің өзінде мен үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді;
- ✓ Мен қандай болсам, өзімді сол қалпында жақсы көремін;
- ✓ Менің қабілетім әр күн сайын жақсаруда;
- ✓ Өзіме деген сенімділік үнемі менің жадымда;

«Тыныс алу релаксациясы» жаттығуы



Нұсқау: Оқушылар көздерін жұму, ыңғайлы отыру, тыныс алу жаттығуына көңіл бөлу. Төрт рет тыныс алу, төрт рет дем шығару керек.



Басбармақ әдісі



Позитивті аффирмация
<https://www.youtube.com/watch?v=7xDF4I9DM-I>

	<p>қажет. Менің қолымда сөздер жазылған тараппа сөздер аласыздар, өз сөзіңізге ұқсас бір топ боласыздар. Сөздер: витаминдер, жаттығулар, релаксация, жанұя. Ал,енді 4 топ құру: таймер, хатшы, спикер, төраға немесе төрайым таңдаңыздар. Пікір-сайыс барысында ми шабуылы ұстанымы мен топ қағидасын сақтаңыздар.</p> <p>1-топ тапсырма: «Стресс - бұл...» сөйлемін аяқтаңыздар.</p> <p>2-топ тапсырма: «Стресске қалай қарсы тұруға болады?»</p> <p>3-топ тапсырма: «Стресстік ситуациялардан мысалдар келтіріңіздер»</p> <p>4-топ тапсырма: «Егер сіз стресстік ситуацияға тап болсаңыз не істеу қажет?»</p> <p>Ал, енді спикерлерді талқылау барысында өңделген топтық идеялармен таныстыруды сұраймыз.</p>	<p style="text-align: center;">Психологиялық жаттығу «Бой жазу»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Екі қарындаш және бір парақ қағаз алыңдар; ➢ Бір уақытта екі қолмен де сызба сызып көріңдер. Екі қолмен де бір уақытта бастап және аяқтау қажет; ➢ Ал, енді осы іс-әрекетімізді бірнеше рет қайталаймыз, тез-тез орындауымыз керек. 		
<p>Қорытынды</p>	<p>Тренингтің мақсатына сәйкес қорытынды жасау.</p> <p>Рефлексия: «Жетістік баспалдағы»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Өзіңізді қалай сезінесіз? • Сіз үшін үрейді женудің қандай әдісі тиімді деп ойлайсыз? • Сізге не оңай, не қиын болды? • Келесі тренинг сабағына ұсынысыңыз 	<p style="text-align: center;">Қорытынды</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қайта кездескенше! • Жақсы күн үшін рахмет! Жақсы сағаттар үшін рахмет! 		<p>Слайд</p>