

« Мен өзіме сенемін» психологиялық тренингі

Психологиялық тренинг мақсаты:

Оқушыға өз өмірінің субъектісі екеніне көзін жеткізуге көмек жасау.

Сонымен қатар ҰБТ-ны тапсыру кезінде барынша толық өз мүмкіндігін іске асыру. Біздің қолдауды қажет ететін оқушыларды табу: үздіктер және ҰБТ-ға дайындық кезінде белгілі бір қиындықта, түлектерге жағымды психоэмоционалды күйіне жетуге тиімді жағдай тудыру.

Міндеттері:

- ҰБТ-ға дайындық тиімділігін арттыру.
- ҰБТ кезінде психологиялық тұрғыдан дұрыс ұстау.
- Ойлау жұмысын дамытуға әрекет ету.
- Шешуші сәтте өзін жұмылдыра білу.
- Өз эмоцияларын басқара алу.

Психологиялық тренингтің жоспары:

1. «Танысу» жаттығуы
2. «Сағат тілі» жаттығуы
3. А) «Менің отбасым» суретін салу (оқушылар үшін)
Б) «Ата – ана, менің суретімді тапшы» (ата – аналар үшін)
В) «Мен кім» және «мен қандаймын?» жаттығуы (пән мұғалімдері мен ата – аналар үшін)
4. «Көңіл күй айнасы» релаксациялық кезең
5. «Дыбыстық гимнастика» жаттығуы
6. Түлектерге арналған аффирмация
7. «Бос орындық» сергіту жаттығуы
8. «Гимназия түлектерінің ата – аналарына арналған кеңестер»
9. «Эксперимент» жаттығуы
10. «Өміршеңдік ережесі» сенімділік бағдарламасы\
11. Рефлексия. «Біз біргеміз және сенімдіміз»

1. «Танысу» жаттығуы

Нұсқау: Тренингке қатысушылар шеңберге жиналады, жұлдызшалар таратылып беріледі.

Қатысушылар өздеріне тренингтік есім тағайындап, жұлдызшаларға жазып, кеуделеріне жабыстырады.

Тренингтік ереже:

- Тренингке берілген регламентті сақтау
- Қатысушыларды тренингтік есімдерімен атау
- Қатысушылар бір – біріне кедергі келтірмеу

2. «Сағат тілі» жаттығуы

Нұсқау: қатысушыларға сағаттың суреті бинеленген қағаздар таратылып беріледі. Қатысушылар психологтың нұсқауымен уақыт аралықтарына өздері қалаған қатысушылардың есімдерін жазады. Есімдер жазылып болған соң, психологтың бұйыруымен әрбір қатысушы өз таңдаулары бойынша адамдарды іздейді: Мысалы:

13-14 аралығы – амандасу

15-16 аралығы – күлімдеу
17-18 аралығы - комплимент айту
19-20 аралығы – басынан сипау
21.

22. аралығы – қол алып амандасу

23-00 аралығы – мимика арқылы сыйлық сыйлау

4. «Менің отбасым» жобалау әдістемесі

Нұсқау: Білім алушылар «менің отбасым» тақырыбына сурет салу тапсырылады. Салынып болған суреттер жинап алынады, ата – аналары өз балаларының салған суреттерін табуы қажет.

Талқылау сұрақтары:

Өз балаңыздың суретін табу қиын болды ма?

Өз балаңыздың суретін қандай элементтер бойынша таптыңыз?

«Мен қандаймын және кімін» жаттығуы

Нұсқау: ата – аналар мен мұғалімдерге алдын ала дайындалған бүктелген қағаздар таратылып беріледі. Берілген қағаздың бірінші бетіне «Кімін», екінші бетіне «қандаймын» сұрақтарына жауап жазып, жазылған жауаптарды сәйкестендіріп оқимыз.

4.«Дыбыстық гимнастика»

Нұсқау: Психологтың нұсқауы бойынша берілген әріптерді хормен қайталау.

Психолог айтылған әріптердің адам ағзасы үшін маңыздылығын түсіндіреді.

А – дыбысы, барлық ағзаның жұмысын жақсартады

Е – дыбысы, қалқанша безінің жұмысын күшейтеді

И –ми, көз, құлақ, мұрынның жұмысын жақсартады

О –жүрек және өкпенің жұмысын белсендіреді

Х- барлық ағзамыздың тазаруына көмектеседі

Ха – ха – көңіл күйді көтереді.

6. Түлектерге арналған аффирмация (Аффирмация тақтадан көрсетіліп, дауысталып оқылады.)

Аффирмация – (өзін-өзі сендіру, ойды бекіту сөздері болып табылады).

- Мен табысқа жететініме толық сенімдімін, менің үнемі жолым болады.
- Әр бір күн, әр бір сағат сайын менің өмірім жақсарып барады.
- Жақсылық, дұрыс таңдау және амандық үнемі менің қасымда.
- Болып жатқан істің барлығы – менің игілігім үшін жасалуда.
- Қазірдің өзінде мен үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді.
- Мен қандай болсам, өзімді сол қалпымда жақсы көремін.
- Менің қабілетім әр күн сайын жақсаруда.
- Менің өміріме сәттіліктің, атақ-даңқтың келуін қуана қабылдаймын.
- Маған өз ісім ұнайды, қуана, рахаттана, шабытпен айналысудамын.
- Өзіме деген сенімділік үнемі менің жадымда.

7. «Бос орындық» сергіту жаттығуы

Нұсқау: Қатысушылар барлығы шеңберге жиналып, рет бойынша 1-2 ге саналады. Бірінші саналған қатысушылар орындықта отырады, екінші саналған қатысушылар отырған қатысушының қасында тұрады. Екінші қатысушылар көздерін төмен салып тұрады. Бірінші қатысушылар бос

орындықтың қасында тұрған жүргізушінің ым – ишарасын қадағалап тұрады. Бос орындықтың иесі көзбен ымдау арқылы бос орынға адам шақырады. Бірінші қатысушылардың мақсаты – тез арада бос орынға отыру, екінші қатысушылардың міндеті – алдындағы қатысушының іс әрекетін қадағалау.

Талқылау сұрақтары:

- Жаттығудан қандай әсер алдыңыздар?
- Икемділік пен байқампаздықтың атқаратын маңызы қандай?

8. Ата-аналарға арналған психологиялық кеңес

- Балалардың ҰБТ-дан алатын балл саны туралы уайымдамаңыз және балаларды ҰБТ-дан кейін сынамаңыз. Балаға тестілеуден алатын балл саны оның мүмкіншілігін тексеретін толық көрсеткіш емес екендігіне сендіріңіз.
- ҰБТ қарсаңында баланы көп мазаламаңыз – бұл тестілеу қорытындысына теріс әсер етуі мүмкін. Ата-аналарының қобалжуы балаларға беріледі. Ал егер ата-анасы жауапты кезеңдерде өз эмоцияларына ие бола алмаса, жас бала тіпті де қажып, сынуы мүмкін. Балаларды сергітіп, олар орындаған әр жақсы істері үшін мақтау айтыңыз.
- Балалардың өз-өзіне деген сенімділігін аттырыңыз, себебі балалар сәтсіздіктен қорқа түскені сайын, қателіктер жіберу ықтималдығы да арта түседі.
- Балаңыздың көңіл-күйі мен денсаулығын жиі тексеріп, қадағалап отырыңыз, баланың жан дүниесін Сізден артық ешкім түсінбейді.
- Баланың дайындық режимін қадағалап отырыңыз, бала дайындық арасында дем алып отыруы тиіс.
- Баланың тамақтануына үлкен көңіл бөліңіз: баланың оймен қарқынды жұмыс істеу кезінде оған сіңімді әрі әр түрлі витаминді тағамдар жеуі керек. Балық, ірімшік, дәндер, құрма т.б. тағамдар мидың жұмыс істеуіне жақсы көмектеседі.
- ҰБТ тура қарсаңында бала жақсылап дем алып, ұйқысын қандыруы керек.
- Тест кезінде мыналарға көңіл бөлуіне кеңес беріңіз:
 - Қандай тапсырмалар түрі бар екенін көру үшін тестіге көзін бір жүргізіп өтсін, ол жұмысқа толық ден қоюына көмектеседі;
 - Сұрақты соңына шейін оқып шығып, мағынасын түсіну керек (көбінесе балалар сұрақты соңына шейін оқымай жатып, алғашқы сөздерінен-ақ жауап беруге асығады);
 - Егер берілген уақыт ішінде дұрыс жауап таба алмаса, өз интуициясына сүйенуді үйретіңіз

Есіңізде болсын, ең бастысы – баланы қобалжу мен қорқудан арылтып, оның дайындалуына қолайлы жағдай жасау.

9. «Эксперимент» жаттығуы

Нұсқау: берілген мәтінді немесе өлең жолдарын кедергісіз, тез арада оқып шығу.

СеЗДірМей жҮРгеН,

ТеК өЗім біЛГен,

Бір сЕНім бар

ЖОҒалМас мүЛДем.

Сол сЕНІм барДа,

АСЫғам алҒа,

Ақ тІлегім биікке самҒа!

2. сЕНбе еШкімге, *тҰрса да* қАНша маҚТап,

ҚОр қЫЛаДы, қУЛыҒын іШКе саҚТап.

Өзіңе сен, өзіңді аЛЫп шыҒар,

АҚылың мЕн еңБЕгің еКі жаҚТаП.

3. СеНІМді аҚЫл мен еРікке баҒындыру қажет. ТаБАНдыЛЫқ

пен өзіңді-өзің биЛеу, *өР рУх пен қайЫспайТын қайСарлық - еРЛік-*

Тің кеШлі. Бауыржан Момышұлы

10. Өміршендік ережелер.(Ережелер интерактивті тақтадан көрсетіледі, қатысушылар бірге оқиды.)

- Өз күшіңе деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талаптанып:
- **Жігер** деген – **Мен.**
- **Күш** деген – **Мен.**
- **Махаббат** деген – **Мен.**
- **Кешірім** деген – **Мен.**
- **Құдырет** деген – **Мен.**
- **Жасөспірім** деген – **Мен.**
- **Жастық** деген – **Мен.**
- **Даналық** деген – **Мен.**
- **Денсаулық** деген – **Мен.**
- **Жарқындық** деген – **Мен.**
- **Бар ғажайып** деген – **Мен.**
- **Бәрі маған байланысты.**
- **Бәрі менің қолымда !!!** – деп өзіңді сендіріңіз.

Рефлексия

1. СеЗДірМей жҮРгеН,
ТеК өЗім біЛГен,
Бір сЕНім бАр
ЖОҒалМас мүЛДем.

Сол сЕНім бАрДа,
АСЫғам аЛҒа,
Ақ тІлегім биІКке саМҒа!

2. сЕНбе еШКіМге, *тҰРса да қАНша*
маҚТап,
ҚОр қЫЛады, қУЛЫҒын іШКе
саҚТап.

Өзіңе сен, өзіңді аЛЫп шыҒар,
АҚЫЛЫң мЕН еңБЕгің еКі жаҚТаП.

3. СеНІМді **аҚЫЛ мен еРІкке**
баҒындыру қажет. ТаБАНдыЛЫқ
пен өзіңді-өзің биЛеу, *өР рУх пен*
қайЫспайТын қайСарлық -
еРЛік-
Тің кеШлі.