**Өзіңе сен - жеңіске жетесің!**

*Мақсаты:* ҰБТ-ға әзірлік уақытында түлектердің өздерін ұстау, әдіс-тәсілдерін ұйымдастыру, өздік бақылауды өз-өздеріне сенімділікті арттыру, жүктемені көтере білуге машықтандыру. ҰБТ-ға деген жағымсыз ойлардан, қорқыныш, үрей секілді ахуалдардан арылуға және топтың өзара татулығын күшейту, жағымды эмоциялық көңіл-күй тудыруға жағдай жасау. Психологиялық тренинг жаттығулар арқылы көңіл-күйлерін көтеру.
*Әдістері:* топтық пікірталас, эксперимент ойындар суреттер.
*Міндеттері:*
Стреске қарсылықты күшейту;
Бітірушілерге ҰБТ жайлы эмоция мен сезіміне байланысты ақпараттың таралуы;
Әр тұлғамен ерекше қарым-қатынас ортану, әр топ қатысушыларының психологиялық ішкі резерв мүмкіндіктеріне сүйене отырып, өзін-өзі бақылауды дамыту;
Көрнекілік: Бейне слайд, ақ парақтар, түрлі-түсті қарындаштар, үлестірмелер, жұлдызшалар, геометриялық фигуралар.

*Ұйымдастыру:* Сынып ішіндегі парталарды тренингке сай орналастыру. Интербелсенді тақта, бейне слайд, музыка, геометриялық фигуралар арқылы әр топқа бөлу. Жақсы жауап берген топқа жұлдызшалар беру.

**Барысы:** Құрметті Ұстаздар! Оқушылар бүгін біздің сыныбымызда «Өзіңе сен! Сен ҰБТ-ның жеңісін көресің» тақырыбында психологиялық тренинг-сабақ. Жас түлектер өздеріңіз білесіздер оқу жыл бойы ҰБТ-ға дайындаламыз, бірақта ҰБТ жақындағанда әр қайсымызда тебіреніс, қобалжу, қорқыныш сезімдер кездеседі. Сіздерге әр байқау сынағы алдында топтық кеңестер, жеке кеңестер өткізілуде. Дегенмен де бүгінгі тренинг-сабақта ҰБТ алдында психологиялық көңіл-күй сыйлау, сіздерді қолдау, қиындықты жеңе білуге топ болып жұптана жұмыс жасау мақсатында өткізгелі тұрмыз. Ұстаздар отыр деп қысылмай ойындарымызға еркін қатысып, көңілді өткізсек деген сенімдемін.

**Тренинг:** ***«Келіңіз көңіл сергісін!»*** бәріміз ортаға шығып дөңгеленіп тұрайық музыка ойнап тұрады. Қазір мына доп шеңбер бойымен, әрі сіздің қолыңыздың көмегімен жылжытып бір-бірімізді жігерлендіріп бір –бір сөзден айтамыз. Мысалы: ҰБТ-дан қорықпа, Тек алға, Сабырлы бол, сен әдемісің т.б. (сөз айтылған сайын шапалақтаймыз.)

***«Қар қиыршықтары» жаттығуы.***

***Мақсаты:****оқушылардың өзіне деген сенімділігін арттыру;*

*Нұсқау: барлығымыз қолымызға ақ парақты алып, ортасынан бүктейміз. Оның оң жақ бұрышын қиып аламыз. Тағы да бүктейміз, оң жақ жоғарғы бұрышын жыртамыз. Осылай мүмкіндігінше жалғастыра береміз. Енді әдемі қар қиыршығын ашып қараймыз.*

*Талдау: - кімде бірдей бір-біріне аумайтын қар қиындысы шықты?*

* *таптыңыздар ма? жоқ. Себебі, неде деп ойлайсыздар?*
* *Не себептен бәрімізде бірдей ақ қағаз бен бірдей әрекет бола тұра, әр түрлі қар қиыршықтары пайда болды?*
* *Себебі, бәріміз бірдей әрекет жасағанмен, ол бізде әр түрлі шықты. Өйткені біз әр түрлі адамдармыз. Бірақ бәріміздің бірге жиналумызға бір себеп бар – ол ҰБТ, одан жақсы жетістікке жету, қоғамдағы орнымыз бен рөліміз әр түрлі болса да, бәріміздің алдымызда тұрған мақсат бір.*

***2. Топқа бөлініп сұрақтарға сауап береді( өз ойларын жеткізу)***
1.өзіне, өз күшіне сенімді адам портретін салыңыз.
2.өзіңнің көңіл-күйіңізді қандай тәсілдермен көтеруге болады?
3. Емтихан алдында стрестік жағдайды қалай түсіруге болады?
4.Емтиханға кірердегі, әзірлік үстіндегі және емтиханда жауап берудегі толқуды қалай жеңуге болады?
5.Қуанышты сәтті жазыңыз немесе бейнелеп ым мен түсіндіріңіз немесе суреттеңіз. Әр топ қорғайды. (демеп шапалақтап отырамыз)
**Келесі жаттығу: «Эксперимент!» деп аталады.**Мақсаты: Стрестік жағдайда өзін ұстауға үйрету. Өткізу техникасы әр топқа бір қарағанда тәртіпсіз орналасқан әріптерден тұратын мәтіндерден жазылған қағаз үлестіріледі. Және мәтін оқу тапсырмасы беріледі.
Нұсқау: 30 секунд ішінде орындау керек.
МенулКенқОбАЛЖуүстІНдЕМіннеГеЕкЕНІНБіЛЕАлмАдым
еШқаНДайДақобАлЖудақорқудаЖоқөзімеөзімөтесЕнІмдіміН
күнөТкЕнСАйынқОРқыНышбАсЫМбоЛЫпбАрАманемеНЕөзі,қойөзіМді
ӨзІмқаМшЫлАмАсАмбОЛмаС
АДАМболБІліМІТасҚан,ӨНеріАСҚанӨзіНЕСҮйСІндіРЕрБасҚаЖанды
МаМанДыҚТАңдаудаӘРадамӨЗініҢҚАбілетіне,БЕйІМДІлігіНЕСүйеНУ КерЕК
ДаЙынДықТыкүшеЙтУКЕРекәйТпЕСеұяТқақАлаРмыН
ауДИторИядатАнЫСтарымкөпБолсАекенкөмеккөпболуымүмкінғОЙ
атаАнаМмеНМұғалІмдерСеніміНақТАУүШінБАрыМДЫСалУЫМКЕРек
УРАМЕНОҚУҒАГРАНТҚАТүсТімДЕпқУаНаРкҮНҚаШАНжЕТЕРекеН
ОЛКүНДеҚашыҚеМеСЖЕтЕмІЗТЕКабыРОЙБЕРСіНБАуЫРЛАР
ЖАҚсысӨзжАРЫМЫРЫСдЕГеНтЕКжАҚсЫЛЫқЖАғынОЙлАУкЕРек
ӨміРІҢболСЫНДесеңСеніңМӘндіОЙлаНЫПАйнаЛаҢаҚАраМәнді.
БірсӘТтЕгіСәТСІздіККебОлаөМірДеНТүңілУАқымАқтЫққОй
бІЗбиіКтЕНкӨрінУгежұМыСТАнаМыз,ЖеТеМіЗ,ТЕКқанАаЛғА
бІзСіЗДердЕнқоЛдАУкүТЕміЗсоНыЕСкеріңізшіжҰртШылыҚ
ҮмІТТіңҮМІТІНақТААТААнаңДЫҚУАнтБІЗсіЗДЕРгеСЕнеміЗ
ЖАЗДАСтуДЕНТБолыпКЕлесіжылыБІРінШІКУРСаяқтапКЕЗдесугекеЛ
ЕМтиХАНдаАлАБАжақКИІМдерКИмеугеТЫрыСЫңызСЕБебіемтиханДАҚарымҚАтынасЖасАЙтынАДАМныңЖағымСЫЗЭмоциясыСЫНТуДЫРУыМҮмКҮН
АлЕМТИханНанКЕЙІНБӘрінӨЗталғаМЫҢменКиеСің
БІліМАлуБаТЫЛдық,оНЫтолықТЫруДаНаЛық,АЛШеберҚолДАнабілуӨнЕр!

Талдау: Сіздер тапсырманы еш қиыншылықсыз орындадыңыздар ма?
1) Тапсырманы орындау үшін не қажет болды?
2) Тез орындаудың, оқудың құпиясы неде?
3) Өзін-өзі дамытуды қалай басқаруға болады?
4) Тез, ұтымды жауап берген топ сынақта да алда боласыз- деген сенімдемін.

1. **«Биіктік»  жаттығуы**

Мақсаты : оқушының өмірлік жетістіктеріне жету мақсатына талпындыру , сенімділігін нығайту .

Жаттығу барысы : қатысушылардың біреуі шығады . Оған мынадай нұсқау беріледі : «Қабырғаға жақын тұр , сосын секір . Қай жерге дейін секіргенін бергілеу» .

Талдау . бірінші және екінші белгі салыстырылады . Қатысушылар мынадай сұрақтарға жауап беру керек .:

-          Белгі  қойылған биіктердің айырмашылығы болды ма ?

-          Бұл айырмашылыққа не әсер етеді ?

-          Қойылған талап пен мақсат нәтижесі жақсарады ма , әлде нашарладыма ?

-          Қалай ойлайсыңдар , өмірде де осындай жағдайлар кездесе ме ?

 **«Тәтті сыйлық» (Түлектерге тілек)**
1.ҰБТ-дан ойдағыдай өтуіңе тілектеспіз. Сенің бойыңда болашаққа деген нық сенім бар. Біз сенің мүмкіндігіңе әрқашан сенеміз, ақ жол тілейміз.

2.Сенің қолыңнан бәрі-бәрі келеді. Өміріңнің мәні алдағы күндерде. Олай болса сәттілік сенің жағыңда болсын!

3.Сен үшін ҰБТ-дан өту қиын емес. Сенің бойыңда болашаққа деген нық сенім бар. Сен әрдайым биіктен көрінесің!

4.Сен өте қабілетті жансың. Ең жоғары ұпай жина. Сынықтан сүрінбей өтуіңе тілектеспіз.!

5.ҰБТ-ден сүрінбей өт! Біз саған сенеміз. Сенің ерік-жігерің, ынтаң өтек күшті, ол саған жоғары ұпай жинауыңа көмектеседі.

6.ҰБТ-ның ұпайын өзің бағындыр! Ең жоғары ұпай жина! Тек қана алға.

7.Сенің қабілетің де білімің де жетеді. Қадамыңа сәттілік тілейміз. Сәттілік тек сізде болсын!

8.Болашағын ойлайтын жанның мақсаты айқын көрінеді. Сол мақсатты сенің көзіңнің нұрынан айқын көреміз.Тек алда бол!

9.Сен үшін ҰБТ жеңіл болады. Қадамың мәнді де мағыналы болсы.! Өзіңнің алған біліміңе жақсы баға бер.! Сонда сен алдыңда тұрған қиындықтан қиналмай өтесің!
10.Біз сенің біліміңе сенеміз! Мектептің мақтанышы болатыныңа сенеміз. Осының бәрін дұрыс пайдалана білсең бәріне жетесің!

11.Біз саған сенеміз! Ендеше, ҰБТ-ден сүрінбей өт!Мерейің үстем болсын!

12.Талабың оң болсын! Сенің бойыңнан өзіңе деген сенімділікті. Байқаймыз. ҰБТ сәтті болсын!

13.Сен өте ақылды, білімді жансың! Сондықтан ҰБТ-дан жеңіп шығасың! Қадамың сәтті болсын!

14.Қандай қиындық болмасын сен әрқашан жеңіп шығасың! Біз сенің батылдығыңа ризамыз.! ҰБТ-ден сүрінбей өт!

15.Қиындыққа мойыма. Қиындық сен түкте емес! Сен бәріне де үлгересің. Арман алға жетелейді.

16.Сенің алда мүмкіндігің көп. Біз саған сенім білдіреміз! ҰБТ-дан сүрінбей өтуіңе тілектеспіз!

17.Сенің арманыңа жететіндігіне сенеміз! Ендеше, қадамың құтты болсын! ҰБТ-ны өзіңе бағындыр.

18.Сәттіліктердің көп болуы бақытты, білімді, қабілетті, адамның қолында. ҰБТ сен үшін сәтті болсын, бақытты бол!
19.Адамгершілік асыл қасиеттерді сенен байқаймыз! Қолыңнан бәрі келеді. Қадамыңа нұр жаусын!

20.Алған білімің де, ынта-жігерің де ҰБТ-дан өтуге мүмкіндік береді. Өзіңе сен!

21.Сен ҰБТ-ның жемісін көресің! Сәтті қадам тілейміз!Сен өте алғыр, зейінді, ізденімпаз жансың!

22.Олай болса, ҰБТ сен үшін мүлде қиын емес. ҰБТ-дан ойдағыдай өт! Біз сені әрқашан қолдаймыз!

23.Сенің жолыңның болатындығына біз сенемсіз! ҰБТ-дан өту үшін сенің қабілетің әрқашан жетеді! Қадамың сәтті болсын!

24.Сенде білім де, батылдықта, сенім де жеткілікті. Осының бәрін дұрыс пайдалана білсең бәріне жетесің!Сәттілік саған күлімдесін.

25.Алда тұрған ҰБТ-ға батыл, еркін ұмтыласың. Осы қалпыңды бұзба. Ең жоғары ұпай сенің қоржыныңда болуы тиіс.Ақ жол тілейміз!

1. ***«Ғажайып арман ағашы» аутотренингі.***

*Мақсаты: әрбір жеке тұлғаның ойлау қабілетін, ҰБТ-ге деген сенімділігін, көтеріңкі көңіл-күй сезімдерін психологиялық тұрғысында дамыту.*

*Құрметті оқушылар, әуелі орындарыңыздан тұруларыңызды сұраймын. Енді денелеріңізді еркін, бос ұстап, миларыңызды тынықтырп, терең дем алып, ішкі дүниедегі жағымыз нәрселерді сыртқа шығарып татаңыздар.*

*Медитация: ал енді көздеріңізді жұмыңыздар, көз алдарыңызға елестетіңіздер! Әсем бір шебер бағбанның баптап өсірген алма бағында қыдырып жүрсіздер. Осы сәтте әркім өзінің ең бақытт шақтарын елестетсін. Жүрек түбіндегі арман-мақсаттарыңызды қиялдаңыздар. Мен алдағы ҰБТ-ді жақсы нәтижемен тапсырамын, менде бәрі жақсы болады, менің өзіме деген сенімділігім мол, мен үшін бәрі оңай және түсінікті болады.*

*Оң жақтарыңызға қараңыздар қып-қызыл алманы көресіздер. Ал сол жақтарыңзға қараңыздар сары, қызыл алмалар тұр. Па, шіркін, қайран алмалардың иіін ай, танауларыңызды керіп, демдеріңізді ашып, рахат бір дүние ішінде жүрсіздер, терең дем алыңыздар! Ал енді жайлап көздеріңізді ашыңыздыр.*

*Құрметті оқушылар, ендігі мақсат мынау! Шебер бағбанның бағында өскен алманы сіздерге таратамын. Осы алмаға әркім өзінің жүрек түбіндегі арман-мүдделерін (жазу түрінде) тілектерін жазсын (уақыт беріледі). Алмаларды жинаймыз. Алдарыңызда тұрған «Ғажайып арман алма талы». Сіздердің алмаларыңыз ғажайып талға ілінді. Мінеки, сіздердің жүрек түбінде жатқан арман-тілектеріңіз орындалды деп еептеңіздер.*

Жүректен-жүрекке (Бүгінгі тренингтің өту барысында алған әсерлеріңізді)
**Қорытынды:**Күн сайын биіктеген әр сатымыз
Біздің бір тілегіміз мақсатымыз.
Әрдайым ашық болсын аспанымыз,
Біліммен шыға берсін жақсы атымыз.

Хаттама

Қараша айының 18 де 11 сынып оқушыларына «Өзіңе сен – жетістікке жетесің» тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.

Мақсаты: ҰБТ-ға әзірлік уақытында түлектердің өздерін ұстау, әдіс-тәсілдерін ұйымдастыру, өздік бақылауды өз-өздеріне сенімділікті арттыру, жүктемені көтере білуге машықтандыру. ҰБТ-ға деген жағымсыз ойлардан, қорқыныш, үрей секілді ахуалдардан арылуға және топтың өзара татулығын күшейту, жағымды эмоциялық көңіл-күй тудыруға жағдай жасау. Психологиялық тренинг жаттығулар арқылы көңіл-күйлерін көтеру.

Қатысуға тиісті : 11 сынып оқушылары.

Қатысқаны : 11 сынып оқушылары.

«Келіңіз көңіл сергісін!» , «Қар қиыршықтары» жаттығуы, Топқа бөлініп сұрақтарға сауап береді( өз ойларын жеткізу), «Эксперимент!» жаттығуы, «Биіктік»  жаттығуы, «Тәтті сыйлық» (Түлектерге тілек) жаттығулары жүргізілді.

Нәтижесінде : Оқушылардың көңіл-күйлері көтеріліп,сұрақтарға белсенді жауап берді.Жаттығуларға толықтай қатысып, сенімділіктері артты.

 Мектеп психологі : Г. А.Тащанова

***Қопа орта мектебі***

***Өзіңе сен - жеңіске жетесің!***

***(Психологиялық тренинг)***

***2022-2023 оқу жылы***