*«Қопа орта мектебі» КММ*

***«* Мен таңдаған мамандық*»***  
  
(**Психологиялық тренинг**)

**2022-2023 оқу жылы**

**Тақырыбы : Мен таңдаған мамандық**

**Мақсаты: Кәсіптік бағдар таңдау бойынша психологиялық қолдау көрсету**

**Қатысушылыр: 9, 11 класс оқушылары.**

**Тренинг барысы**

**1** Кіріспе сөз (тренингтің тақырыбын, мақсатын, жоспарын, эпиграфын айтып кету)

   Тақтада бірінен соң бірі слайдтар шығады. Тренингтің эпиграфы «Кәсіп таңдау-тек қана

   болашаққа үңілу емес, ол өзіңнің ішкі жан-дүниеңе үңілу...»

**Жоспар:**

-          Есімдер аллитерациясы

-          Мамандық таңдауда ұстанатын ережелер

-          Ең-ең... (ойын)

-          «Мен қаладым» сұрақнаманың қорытындысымен таныстыру

-          Мамандықты тап (ойын)

-          Мейірімділік алаңы (жаттығу)

-          Бос микрофон

**2 «Есімдер аллитерациясы»** ата-ана баласының, бала ата-анасының есімін және де бір

   жағымды қасиетін айтып шығады

**3** **«Мамандық таңдауда ұстанатын ережелер»**

-          Мектептегі оқу пәндері- нақты мамандық емес. Пәнге деген қызығушылық оған

      байлаеысты жұмыстың ұнайтынын білдірмейді.

-          Қалаған мамндықтың мазмұнына көңіл аудару.

-          Егер мамандық сенің досына ұнаса, саған ұнайды деген қорытынды жасауға болмайды.

-          Мамандықтың мазмұны, қызықты қырлары, жұмыс тәртібі мен жағдайы туралы сұрақтарға жауап бере алғанда ғана сенің  таңдаудағы ой-ниетің салмақтана түспек.

-          Сән қуып, мамандық таңдаудық қажеті жоқ.Лқуды тәмамдап, жұмас істегенше, ол мамандық сәннен шығып қалуы мүмкін.

-          Алдағы өмірлік жоспарын қандай болмасын, шетел тілін үйреніп, компьютерде жұмыс істеуді игерген аса пайдалы.

-          Заманның ағымына қарай кейьір мамандықтар тез еакеріп, оның орнын жаңа мамандықтар басып жатыр. Сондықтан кез келген жағдайда қосалқы таңдаған мамандық болу керек.

-          Мүмкіндігінше таңдаған мамандықтың өзіңнің денсаулық жағдайыңа тура келетін- келмейтіндігі жөнінде кеңес алған жөн.

(Оқушылар мен ата-аналар арасында ережелер туралыпікір алмасу жүргізіледі)

**4**  «**Ең-ең...» (ойын)**

    Ата-аналар мен оқушылар 5 топқа тренингтің басында бөлініп отырады. Әр топқа

   парақшалар таратылады. Ол парақшаларда келесі жазулар болады :

-          ең жасыл мамандықтар

-          ең ақшалы мамандықтар

-          ең таза мамандықтар

-          ең көңілді мамандықтар

-          ең тәтті мамандықтар

     2-3 минуттың ішінде топтың ішінде  ақылдасып мамандықтардың тізімін құру керек

     және де топтың мүшесі  тізімдерімен таныстырып шығады.

**5**  **«Мен қаладым» сұрақнаманың қорытындысы**

    Алдын ала жүргізілген «Мен қаладым» атты сұрақнаманың қорытындысы  интерактивті

    тақтада көрсетіледі. Мақсаты – оқушының бейімділігн және кәсіби қызығушылығын

    анықтыу. Оқушылардың таңдауларын қорыта келгенде қандай еңбек түріне бейім

    екендігі анықталады. (Салалар: табиғат, техника, басқа адамдар, белгі жүйесі, көркем

    образдар, адамның өзі.)

**6  «Мамандықты тап» (ойын)**

Тренингке қатысушыларға  карточкаларға жазылған мамандықтар таратылады, ал олар

    сол мамандықтарды ыммен көрсетуге тырысу керек. Қалғандыра мамандықты табу

    керек.

**Хирург**

**Фабрика басшысы**

**Хатшы**

**Кітапханашы**

**Банк қызметкері**

**Сатушы**

**Мұғалім**

**Бухгалтер**

**Слесарь**

**Сварщик**

**7  «Мейірімділік алаңы» (жаттығу)**

Қатысушыларға түрлі түсті қағаздардан қиылған күннің шуақтары, гүлдер, жасыл

    шөптер таратылады. Гүлдерге – оқушыларға, жасыл шөптерге – ата-аналарға, күннің

    шауқтарына -  ұстездерға арналған кәсіби бағлар таңдауда ұсыныстар жазылады және

    де  ақ ватманға бекітіледі.

**8  «Бос микрофон» (рефлексия)**

Еркін түрінде қатысушылар  психологиялық тренингтен алған әсерлері туралы пікір

    бөліседі.

**Мектеп бітірушілерге тестке қатысты психологиялық кеңес**

**Мектеп бітірушілерге тестке қатысты психологиялық кеңес.**

1. Тестке кіретін кезде өзіңе сенімді бол.  
2. Тестке барарда, алдын-ала өзіңді-өзің іштей тыныштандыруға дағдылан.  
3. ҰБТ-ке кіретін кезде қобалжыма, өз ойыңды жинақтап, ең жақсы меңгерген пәніңнен баста.  
4. Тестілеу барысында, ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп ойлама, керісінше өзіңе жеңіс картинасын суретте.  
5. Сағат 3,5 (үш жарым) сағат уақыт беріледі, сол уақытыңды тиімді пайдалан.  
6. Біреуден көмек болар деп жалтақтама, өзіңе сен.  
7. Қайта жаңғырту арқылы оқығаныңды есіңе түсір.  
8. Жеңілден ауырға деген принцип бойынша, алдымен толық білетініңді белгіле.  
9. Тестке барарда өзіңе ыңғайлы киіміңді киін.  
Іске сәт құрметті мектеп бітіруші түлектер!

**Мектеп бітірушілерге ақыл-кеңес:  
Емтихан тапсыруға дайындық.**

Алдымен сабақ оқуға ыңғайлы орын дайында: үстелдің үстінен артық заттарды ал, керекті кітаптарды дәптерлерді, қағаздарыңды, қалам саптарыңды ыңғайлап жина.  
• Бөлмеге сары, ақшыл көк (фиолетовый) түстерді енгізуге болады. Ол түстер адамның интеллектуалды беделін көтереді. Бұл түстерді қолдану үшін сол түстердегі қандай да бір сурет немесе эстампы болады.  
• Сабақ жоспарын құр. Алдымен анықтап ал, үкісің ба? Немесе бозторғайсың ба? Осыған байланысты таңғы немесе кешкі уақыттарыңды максимамды түрде жұмса. Дайындықтың әр күніне жоспар құрып, оқылатын тақырып нақты және анық болу керек.  
• Ең қиыннан, өзің нашар білетін тақырыбыңнан баста. Егер саған қиын болса өзіңе қызық және ұнайтын тақырыптан баста.  
• Оқу мен демалысты ауыстырып жүр. Қырық минут сабақ оқу, он минут демалыс. Осы уақытта ыдыс жууға, су құюға, денеңді шынықтыруға, душ қабылдауға болады.   
• Оқығаныңды жаттап алу міндет емес. Мүмкіндігінше қағазға жоспар құрып, схема сызып, материалдың құрылымын дайындаған жөн.  
• Әр пән бойынша әртүрлі жарияланған тестерді көбірек орында. Бұл жаттығулар сені тесттердің құрылымымен таныстырады.  
• Секундомермен уақытты белгілеп тесттерді орындап жаттық (тапсырмадағы А мен Б бөлімдеріне екі минут керек).  
• Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп айлама, керісінше ойша өзіңе салтанатты жағдайды елестет.  
• Емтиханға дейін барлығын қайталауға ең қиын сұрақтарға тоқталу үшін бір күн қалдыру керек.

**Емтихан қарсаңында:**

• Тестке 1 күн қалғанда жақсылап ұйықтап демал. Таза ауада достарыңмен, ата-анаңмен серуенде.  
• Тест күні күндегіден ерте тұру керек.  
- салқын сумен жуыну керек.  
- гимнастикалық жаттығулар жасау керек.  
- дұрыстап тамақтану керек.  
• Тамақтану үлгісі:  
- аса майлы тамақ жеуге болмайды немесе мүлдем тамақтанбауға да болмайды.   
- жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.  
• Қатты қобалжығандықтан сендерде тәбеттің болмауы мүмкін бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.  
• Емтихан бұл - өмірлік күресте өз мүмкіндігіңді, қабілетіңді көрсете білу.  
• Емтихан тапсыратын жерге кешікпей жарты сағат ерте баруың керек.  
• Емтиханда 3,5 (үш жарым) сағат отыратыныңды ұмытпа, қажетті құралдарыңды алып кел.  
• Ойыңды жинақта! Бланкті толтырғаннан кейін, өзіңе түсініксіз жағдайларды анықтағаннан соң, ойыңды жинақтап және айналаңдағыларды ұмытуға тырыс.  
• Сен үшін тек қана мәтін тапсырмасы, сағат және тестті орындау регламенттік уақыты болуы керек. Уақыттың қаталдығы сенің сапалы жауаптарыңа әсер етпеу керек. Жауап жазар алдында сұрақты екі рет қайталап, және өзің дұрыс түсінгеніңе, сенен не керектігіне көзіңді жеткіз.  
• Ең оңайынан баста! Көп ойланатын сұрақтарға тоқталмай, өзіңе оңай деген сұрақтардан баста. Содан кейін сен тынышталасың, басың анық және жақсы жұмыс істей бастайды, жұмыстың ырғағына кіресің. Есіңде сақта: мәтінде сен міндетті түрде орындай алатын сұрақтар табылады. Қиын сұрақтарға көп уақыт жетпей қалғаннан, керекті ұпай жинай алмасаң – ол ұят.  
• Тапсырманы аяғына дейін оқы! Асығыстық жасамай тапсырманың шарттарын түсінуге тырыс. Оңай сұрақтардан қате жіберу осы әдіске тікелей байланысты.   
• Алдыңдағы тапсырманы ғана айла! Жаңа тапсырманы көргенде өтіп кеткен қиыншылықтарды ұмыт. Тесттегі тапсырмалар бір-бірімен байланысты емес. Сондықтан бір сұраққа қолданған білімің 2-ші сұраққа көмектеспейді. Психологиялық эффект мына кеңесті саған ұсынады - өткен тапсырмадағы сәтсіздікті ұмыт. Әр жаңа тапсырма, ұпай жинауға берілген мүмкіндік деп ойла.

**ҰБТ-ке қатысу! Психологиялық кеңес.  
Аффирмация**

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 андай 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.

Хаттама

Қаңтар айының 20 де 9,11 сынып оқушыларына «Мен таңдаған мамандық» тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.

Мақсаты: Кәсіптік бағдар таңдау бойынша психологиялық қолдау көрсету.

Қатысуға тиісті : 9,11 сынып оқушылары.

Қатысқаны : 9,11 сынып оқушылары.

Есімдер аллитерациясы, Мамандық таңдауда ұстанатын ережелер,Ең-ең...(ойын),  Мамандықты тап (ойын), Мейірімділік алаңы (жаттығу),Бос микрофон жаттығулары жүргізілді.Мектеп бітірушілерге тестке қатысты психологиялық кеңестер айтылды.

Нәтижесінде : Оқушылардың көңіл-күйлері көтеріліп,сұрақтарға белсенді жауап берді.Көкейлерінде жүрген сұрақтарды қою арқылы, өздеріне тың мағлұматтар алды. Еркін түрінде қатысушылар  психологиялық тренингтен алған әсерлері туралы пікірлерімен бөлісті.

Мектеп психологі : Г. А.Тащанова