

«Бекітемін»

Мектеп директоры



С.Б.Рахымшаева

Тренинг

Тақырыбы: Ашу-ызамен не істеу керек?

Педагог-психолог: Айғараева К.М

Сыныбы: 11

Қызылорда қаласы

Мерзімі: 22.12.2022

Қатысушы сынып: 11

Тақырыбы: «Ашу-ызамен не істеу керек?»

Мақсаты:

- Оқушылардың агрессивті сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;
- Рефлексивті механизмді белсендіру;

«Көрме» жаттығуы

Мақсаты: Адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялар – ашу-ыза, агрессия, көреалмаушылық, табалау, қызғаныш және т.б. жұмыс жасауы.

Ыңғайлы отырып, денеңізді дел-сал күйде ұстаңыз, 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз. Сіз кішігірім көрмеде жүрмін деп көз алдыңызға елестетіңіз. Сізге жаманшылық ойлаған, сізді бір кездері ренжіткен, сіздің ашуыңызды келтіретін адамдарыңыздың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүре тұрыңыз, сол портреттерді жан-жағынан қараңыз. Солардың кез-келген біреуін тандап алыңыз да, қасына жақындаңыз. Осы адамға байланысты жанжалды кезді есіңізге түсіріңіз. Осы жағдайда өзіңіздің қандай жағдайда болғаныңызды елестетіңіз.

Ашуыңызды келтірген сол адамға өз сезіміңізді тежемей, бәрін айтып-айтып салған сәттерді елестетіңіз. Ол туралы ойыңызға не келді, бәрін де бүкпей барынша жеткізіңіз. Сіздің сезімдеріңіз ниеттеген істің бәрін жасауыңызды көз алдына келтіріңіз. Іс әрекетіңізді тежеменіз, осы адамға не істегіңіз келеді, бәрін жасаңыз.

Егер жаттығуды жасап бітірсеңіз, басыңызды изеңіз. 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді ашыңыз.

Өз тәжірибеңізді топпен бөлісіңіз. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Сізге не ұнады: Сіздің төңірегіңізден кімдер осы көрмеде болды? Сіз кімнің алдында тоқтадыңыз? Қандай жайды көз алдыңызға елестеттіңіз? Сол туралы айтыңыз? Жаттығу кезінде сіздің жағдайыңыз қалай өзгерді? Сезіміңіз бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесіз?».

Талдау:

Ренжіткен адамңызға қандай сөздер айттыңыз?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана айта алатын мүмкіндіктеріміз бар ма?

Сезімді білдіре білудің тағы да басқа қандай амалдары бар?

«Бәтеңкедегі тас» ойыны

Мақсаты: Жағымсыз эмоциядан қиянатсыз арылу

Біз ашулана немесе ренжи бастағанда, сезіміміз алғашында бәтеңкедегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды қатты ауыртады, өзінді нашар сезінесің. Сондықтан да, ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезген сәтте бірден айтып тастау қажет. Сізге кедергі болып тұрған бір нәрсе болса, мұқият ойланыңыз да, дәл қазір айтуға тырысыңыз, әрине іштей, ешкімге естіртпей, төмендегіше айтып көріңіз: «Менің бәтеңкемде кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп жатқанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды...».

«Мазактау» ойыны

Бір-біріңізге ренжіген уақыттарда неше түрлі реніш сөздерін айтасыздар. Ал кім де болса ренжітпейтін сөздер айтып ұрыстыңыздар ма? Кәне сондай күйде айтысып көрейік. Бұл сөздер жеміс-жидек, ыдыс-аяқ атаулары мүмкін. «Сен болсаң – сәбізсің» және т.б.

Балалар бір-біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазактасады. 2-3 минуттан соң бір-біріне жылы сөздер айтады. «Сен менің күнімсің» және т.б.

«Сілкін!» сергіту ойыны

Қай-қайсыңыз болса да, су-су болған иттің сілкінгенін көрген боларсыздар?!... Қасыңызда молынан орын болатындай тұрыңыз. Алақан, шынтақ, иық, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз.

Басыңызды да сілкіңіз. Иттің үстінен су шашырап кеткендей, сіздің де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз нәрселеріңіз ұшып кететінін елестетіңіз.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

«Бекітемін»
Мектеп директоры
С.Б.Рахымшаева



Тақырыбы: Жүйке жүйесіне түсетін күштен психологиялық арылу әдісі

ткізілетін сынып: 11

педагог-психолог: Айғараева К.М

Қызылорда қаласы

Тақырыбы: «Жүйке жүйесіне түсетін күштен психологиялық арылу әдісі»

Материалдар: аудиобаспалары бар магнитофон, ватман, түрлі сурет құралдары, А4 ақ қағазы, тест және әдістеме жүргізетін бланкілер, «Күн» жұмсақ ойыншығы.

1. «Билетім қайда?» жаттығуы

Мақсаты: Оқушылардың ойлау қабілетін дамыту, көңіл күйлерін көтеру, қарым-қатынасын жақсарту, т.б

Уақыты: 10 минут.

Нұсқау: Қатысушы өзінің есімінің бас әрпіне байланыстырып «Менің билетім ...» сөйлемін жалғастырады.

Талдау:

Сөйлемді аяқтау қиын болды ма?

Жаттығу ұнады ма?

Жаттығуды орындап болғаннан кейінгі сіздің жай-күйіңіз?

2. «Жүйкелік-психологиялық қысымнан арылу тәсілдері»

Мақсаты: Өзін-өзі реттеу түсінігі мен таныстыру және жүйкелік-психикалық қысымнан арылудың тиімді тәсілдерін ұсыну.

Уақыты: 10 минут

Жүйкелік-психикалық қысымнан арылудың тәсілдері:

1. Релаксация – қатаю, релаксация – қатаю және осылайша қайталау.
2. Спорт сабақтары.
3. Контрасты душ.
4. Кір жуу.
5. Ыдыс жуу.
6. Саусақпен сурет салу (1 қасық ұн, 1 қасық су, 1 қасық бояу).
7. Газетті мыжып және лақтыру.
8. Жарыс: өз қысымыңызды газетті мыжуға пайдалану, газетті мүмкіндігінше кішкентай етіп және алысқа лақтырыңыз.
9. Газетті жақсылап жыртып, оны қоқыс тастағышқа тастау.
10. Газеттен өз көңіл-күйіңізді жасаңыз.
11. Газеттің беттерін бояу.
12. Сүйікті әніңізді қатты дауыстап айту.
13. Бірде жай бірде қатты айғайлау.
14. Музыкаға билеу, бірде жай, бірде қарқынды билеу.
15. Жанып тұрған балауызға қарау.
16. 10 рет терен дем алу.
17. Орманда, аулада немесе далада серуендеу және айғайлау.
18. Тісіңізді ішкі жағынан санаңыз.

3. «Қатаю, күштену қош бол!»

Мақсаты: Қатаюдан арылудың тәсілдерін оқыту.

Уақыты: 10 минут

Нұсқау: Қазір біз сіздермен жарысамыз. Газет парағын алыңыздар, оны мыжығанда бүкіл күшіңізді салыңыз. Алысырақ тастаңыз.

Талдау:

Өзіңізді қалай сезінесіз?

Өз қатаю сезіміңізден арылдығыз ба?

Жаттығуға дейінгі, кейінгі сезімдер.

4. «Аааа және Ииии» жаттығуы

Мақсаты: «Мен» позитивті бейнені дамыту; көңіл-күйді көтеру оптимизмін ұялату.

Уақыты: 10 минут

Жүргізу техникасы: топ қатысушылары айнала тұрады.

«Аааа» дыбысынан энергия алу

Нұсқау: Мен сіздерді өздеріңізді жаңа күшпен толықтыруыңызға көмектесемін. Тұрып терен дем алып, оны шығарып тастаңыз. Сосын ауаны толтырып, оны дыбыспен шығарып тастаңыз.

«Аааа» деп ұзақ етіп дыбыстаныңыз. Сіздер осы сәтте шаршаудың, қайғыдан арылғандай әсер алыңыздар. Ауа жинағанда көңілді және қуанышты ойлар бірге еніп жатқандай әсер алыңыздар. Әрбір тыныс алғанда «Аааа» дыбысын шаршау, жағымсыз сезімдер, кеткенше бірте-бірте қатты айтып қайталайсыздар (1 минут).

«Ииии» дыбысынан энергия алу

Нұсқау: Бір мезетте өз орныңыздан тұрып, «Жедел жәрдем» машинасы сияқты дыбыстаймыз. Қолыңызды басыңызға қойып, ұзартып «Ииии» дыбысын дауыстып айтыңыз. Осы дыбыстар сіздің басыңыз қалай дірілдеп жатқанын сезінуге тырысыңыз. Ал енді дабыл сигналы сияқты бірде төмен, бірде жоғары дыбыстаныңыз. Біраз уақыттан кейін өз күшіңізді сақтағаныңызды байқайсыз (30 секунд).

Кейбір жағдайда басқа да дауысты дыбыстармен эксперимент жасап, қайсысы сергектік әкелетінін сезініңіз. Сіздер «Аааа», «Ииии», «Оооо» және «Уууу» дыбыстарымен дабыл сигналы етіп ойнауыңызға болады. Жаттығу барысында бұл дыбыстарды бірде төмен, бірде жоғары етіп айтыңыз.

Талдау:

Өз жағдайыңыз туралы айтыңыздар.

5. «Сілкіп таста» ойыны

Мақсаты: жағымсыз, қажет емес, кедергі жасайтыннан құтылу.

Уақыты: 10 минут

Нұсқау: Мен сіздерге жағымсыз сезімдерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз. Мысалы: әлдекімнің ойына: «Тағы да жолым болмай қалды. Емтиханға жақсы дайындала алмаймын.» Енді бірі: «Емтиханды тапсыра алмаймын, көп қателік жіберіп, екі аламын» деп соған өзін дайындайды. Енді тағы бір өзіне: «Мен басқалар сияқты ақылды емеспін. Не үшін бекерге тырысамын?»

Айналаңызда орын қалдырып, еркін тұрыңыз. Алақаныңызды, білегіңізді, иығыңызды сілкіңіз. Осы сәтте өзіңізді жағымсыз жағдайлардан арылғандай сезініңіздер. Аяқтарыңызды саннан тобыққа дейін сілкіңіздер. Қандай да бір дауыс шығарсаңыз тіптен дұрыс болар. Жағымсыз сезімнен арылғаныңызды біртіндеп сергек, көңілді бола түскеніңізді елестетуге тырысыңыз.

Талдау:

Жаттығуды орындаудан кейінгі көңіл-күйіңіз?

6. «Күн шуақты алаңқай» жаттығуы

Мақсаты: қысымнан арылу, айналадағылардың сенім мен түсінігіне негізделген жылы достық қарым-қатынасты қалыптастыру.

Уақыты: 15 минут

Материал: күн шуақты, көк шалғынды алаңқай салынған ватман қағазы, түсті және ақ қағаз, қайшы, түрлі бейнелеу құралдары.

Нұсқау: біздің топта жарық, ол күн шуағына, жүректердің жылуына толы. Өздеріңізді ғажайып күн шуағы алаңқайында, гүлдер толы жердемің деп елестетіңіздер. Бұлар сан түрлі қызыл-сары гүлдер. Осы алаңқайдан әркім өзінің гүлін табады. Ал, енді қағаз, қарындаш, фломастерлер алып, қиялыңыздағы гүлді салыңыз. Осы гүлді қырқып, бояп және оған тілек жазып күн шуақты алаңқайға жапсырыңыздар. Қараңыздаршы, гүлге толы таңғажайып алаңқай шықты. Оған жақындасаңыздар жақсы тілектер оқи аласыздар, әрі керемет гүлдердің хош иісін сезінесіздер.

Талдау:

Осы жаттығуды орындаудан кейінгі қандай сезімдер туады? Өз көңіл-күйлеріңізбен бөлісіңіздер.

7. «Келесіде кездескенше» жаттығуы

Мақсаты: топ қатысушыларынан қайтымды байланыс алу, сенімділігін дамыту.

Уақыты: 5 минут

Материал: «күн» жұмсақ ойыншығы

Нұсқау: Менің қолымда ғажайып күн. Ол бүгінгі күнге шуақ шашып, бізге жылылық, қуаныш, бақыт әкеледі. Сіздер осы күнді бір-біріңізге беріп, бүгінгі тренингтен алған әсерлеріңізбен бөлісіп, тілектеріңізді топ қатысушыларына арнайсыз.

Біздің бүгінгі тренингіміз аяқталуға жақын, бірақ біздер келесі тренингте кездесеміз деген үмітпен қоштасамыз.

Талдау:

Бүгінгі сабақ сізге не берді?

Жаңа нені білдіңіз?

Болашақта нені қолданар едіңіз?

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
С.Б.Рахымшаева



Тақырыбы: Емтихандағы *мінез-құлық* (іс-әрекет). (Шағын дәріс)

Педагог-психолог: Айгараева К.М

Емтихан кезінде және емтиханнан кейінгі қылықтар туралы ұсыныстар:

Сабақтың тақырыбы: Емтихандағы мінез-құлық (іс-әрекет). (Шағын дәріс)

Сабақтың мақсаты: Мектеп бітіруші оқушылардың ұлттық бірыңғай тестке, мемлекеттік емтиханға дайындық кезіндегі стратегия мен өзін-өзі тексеру, өзін-өзі бақылау дағдысын оқыту, өз күшіне сенімін, өзіне сенімділігін жоғарлату. Өзіне сенімділікті сезінуге және босаңсуға мүмкіндік жасау.

Сабақтың көрнекілігі: Компьютер, интерактивті тақта, слайд.

Адамның барлық қызметі мен қылықтарына із қалдырып, әсер етін адамның жетекші психикалық қасиеттер жиынтығын «мінез» деген сөзбен атайды.

Мінез адамның өмір сүру барысына, тұрмыс салтына ықпал жасайды. Табанды, қажырлы, қайратты кісі қандай кедергі болса да жеңіп, көздеген мақсатына жете алады, осы жолда өз еңбегін, тұрмысын тиімді етіп ұйымдастырады, барлық мүмкіндіктерді жете пайдаланады ...

Мінез адамның өзі үшін ғана емес, қоғам үшін де қажет.

Мінездегі міндер: мылжындық (басқа пәле тілден), өресіздік, әдепсіздік, дәрежілік.

Емтихан кезінде және емтиханнан кейінгі қылықтар туралы ұсыныстар:

1. Емтиханға бір күн қалғанда еш нәрсемен айналыспа. Егер сен бір нәрселерді жаттап үлгірмесең, солай қоя сал. Жаттама. Дамал, көңіліңді көтер, емтихан жөнінде ұмыт.
 2. Емтихан алдында жақсылап ұйықтап ал.
 3. Міне, сен сыныптың жаныңдасың. Тыныштал! **«Мен тынышпын»** деп бірнеше рет қайтала. Бірінші қатарда жауап беруге тырыс. Егер кірмей көп уайымдап тұрсаң қорқыныш сезімі жоғарылап, қобалжисың, өзіңе сенімсіздік туындайды.
 4. Ойларыңды жинақтап, эмоцияларыңды ретте.
 5. Сыныпқа **«Барлығы жақсы болады»** деген сеніммен кір.
 6. Жақсылап отырып, арқанды тік ұстап, оны асықпай бірнеше рет қайтала. Соңында қолыңды жұдырықтап қатты қыс.
 7. Қобалжуды жеңетін тыныс жолдарына арналған жаттығулар жаса:
 - * Жайлы отыр.
 - * Мұрын арқылы терең дем алу (4-6 секунд)
 - * Дем алуды тоқтатып (2-3 секунд) отыр.
 8. Тестілеу кезінде қажетсіз сұрақ қоймау үшін, зейін қойып тыңда. Саған бланкті қалай толтыру, қандай әріптермен жазу, мектеп нөмірін қалай кодтау керек екенін түсіндіреді.
 9. Жан-жағыңа көңіл аудармай, зейін тұрақтылығына тырыс. Сен үшін тек тестті орындау уақыты және тапсырма берілген бланкі маңызды. Тапсырманы соңына дейін оқы.
- Тапсырманы бірінші сөздерінен түсінікті деп ойлап қалып, аяғың өзім ойлап табамын деп асығысқа жол берме.
10. Өзің сенімді сұрақтарға жауап беруден баста. Сонда сен жұмыс жасауға дайын боласың, тек сен ойларыңды жинақта.
 11. Келесі тапсырмаға көшкенде, алдыңғы тапсырманы ұмыт, олар бір-біріне ұқсамайды.
 12. Шегеру әдісін пайдалан.
 13. Егер сен жауап беруде күмәндансаң, өзіңнің интуицияңа сен.
 14. Өз жұмысыңды тексеріп шығуға уақыт қалдыр. Қателерді байқау үшін көзіңмен жүгіртіп өт.
 15. Барлық тапсырманы орындауға тырыс, бірақ практика жүзінде мүмкін емес екенін есіңе сақта. Тесттік тапсырмалар максимальды еңбектенуге арналған, ал жақсы баға алу үшін тапсырмалардың 70% орындау керек.

Жауап беру кезіндегі әрекет.

Егер емтихан қабылдаушы адам - жігерлі болса, сенің ақырын, үзіліс жасап айтқан жауабың

мүмкін ұнамайды. Соны ескеріп отыр.

Егер емтихан қабылдаушы адам – сабырлы, байсалды кісі болса, сен тым қатты дауыспен, миммикамен, ишарамен жауап берме. Ешқашан шеттен шығып кетпеді ұмытпа. Артық ештеңе болмуы тиіс!

Жаттығу. «Мен өзімді мақтаймын»

Мақсаты: Өзіңді бағалау мен эмпатияны бағалау.

Уақыты: 10 минут

Нұсқау: Мен сізден өзіңізді бір нәрсе үшін мақтауларыңызды өтінемін. Қазір сені көбірек мақтайтын уақыт келді, бірақ бұл өте сирек жағдай. Қазір сенде өзіңді мақтайтын мүмкіншілік бар. Сөйлемді жалғастыр. «**Мен өзімді ... мақтаймын.**»

Талдау:

Өз-өзіңді мақтау қиын болды ма?

Осы кезде қандай сезімде болдыңыз?

Т.б. оқушылар өз көңіл-күйлерін айтып шығады.

Қорытындылау.

Сабақтың тақырыбы: Емтихандағы іс-әрекет.

Сабақтың мақсаты: Өзіне сенімділікті сезінуге және босаңсуға мүмкіндік жасау.

Қажетті материалдар: Компьютер, ватман, әр түрлі бейнелеу құрал-жабдықтар. А4 форматты ақ қағаз, әдістемелер және тесттерді үйретуге қажетті бланктер, қарындаш, жұмсақ ойыншық «күннің көзі».

1-жаттығу «Сәлемдік хат»

Мақсаты: Топтың бірлестігін, жайлы көңіл-күйді және эмпатиялық сезімді дамыту.

Уақыты: 5 минут.

Нұсқау: Қағазға сәлемдесу сөздерін жазыңыз. Сосын оны қобдишаға салыңыз. Содан соң мен оны араластырып сіздерге ұсынамын. Сіз алған хатты топ алдында оқып, өзіңізге бүгінгі күннің естелігі ретінде қалдырысыз.

Талдау:

Сәлем хат жазу қиын болды ма?

Сіздің сәлеміңізді оқығанда өзіңізді қалай сезіндіңіз?

Біздің тренингті жалғастыруға сіз дайынсыз ба?

2-жаттығу «Әй жарайсың!»

Мақсаты: Стресс кезінде сенімді қылықты қалыптастыру.

Уақыты: 10 минут.

Нұсқау: Сіздер ішкі және сыртқы жағынан тұрып 2-і топқа бөлінесіздер. Ал қазір мен не істейтіндеріңізді айтамын. Екі шеңбер жасаңыздар: бірі ішкі, ал біреуін сыртқы шеңбердің қатысушылары өздеріне ішкі шеңберден серік тауып қарама-қарсы тұрып, менің дабылым бойынша бір-біріне өздеріңнің жетістіктерің туралы айтасыздар. Тындап тұрған кісі саусақтарын бүгіп тұрып серігінің айтқан әр жетістігіне «Әй, жарайсың!» бір деп айтады. «Әй, жарайсың!» екі деп әрі қарай жетістіктерін санап жалғастырады. Егер сіз өзіңіз туралы жаман ойласаңыздар қайраттанып жақсылықты айта беріңіз.

**Мектеп бітіруші түлектерді психологиялық қолдау мақсатында
«ҰБТ-те немесе мемлекеттік емтихандағы мінез-құлық» («іс-әрекет»
тақырыбында өткізілген сабақтың
хаттамасы**

2021- 2022 оқу жылының 15 желтоқсан күні 11 сынып оқушыларының арасында «ҰБТ-те немесе мемлекеттік емтихандағы мінез-құлық» («іс-әрекет) тақырыбында шағын сабақ өткізілді.

Мақсаты: Оқушылардың ҰБТ – ге дайындық кезіндегі сенімділігін, мінез-құлық эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру, оқу-танымдық қабілеттерін арттыру, стрестен арылу жолдарын үйрету.

Міндеттері:

- Қарым-қатынастың үйлесімділігі;
- Өзін-өзі тану процесін тереңдету;
- Топтағы адамдардың көмегімен өзін тану;
- Оқушыларды ҰБТ-ге дайындауға кеңес беру;
- Психоэмоционалды және ақыл-ой қысымын түсіру;
- Үрейді азайту.

Сабақтың түрі: Психологиялық шағын дәріс

Әдісі: Түсіндіру, сұрақ – жауап, пікір талас.

Көрнекілігі: Суреттер, слайд, компьютер, интерактивті тақта.

Кіріспе сөзбен түсіндірме жұмысы жүргізіліп, емтиханға кіргенге дейін кейінгі іс-әрекеттер жайында айтылып өтті.

Мінез адамның өзі үшін ғана емес, қоғам үшін де қажет және адамның барлық қызметі мен қылықтарына із қалдырып, әсер ететін адамның жетекші психикалық қасиеттер жиынтығын «мінез» деген сөзбен айтады. Т.б

Ұсыныстар және кеңестер: Берілген кеңестерді өмірде қолдана білуге үйрену, жаттығуларды жасап тұру.

Педагог-психолог



К.М. Айғараева