

«Бекітемін»

Мектеп директоры

Б.Ақшалов



Түзету-дамытушылық жұмыс

**Тақырыбы: Жүйке-психикалық қысым мен
қатаюдан арылу тәсілдері**

Педагог-психолог: Айғараева К.М

қырыбы: «Жүйке-психикалық қысым мен катаюдан арылу тәсілдері»

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

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

Жоспары:

1. «Сыйлыққа сәлем мен қошемет сөз» жаттығуы
2. «Қасиеттер тізімі» жаттығуы
3. «Жүйкелік-психологиялық қысымнан арылу тәсілдері»
4. «Қатаю, күштеу қош бол!»
5. Дыбыстардан энергия алу жаттығулары
6. «Сілкіп таста» ойыны
7. «Күн шуақты алаңқай» жаттығуы
8. «Келесіде кездескенше» жаттығуы

Жүру барысы:

1. «Сыйлыққа сәлем мен қошемет сөз» жаттығуы

Мақсаты: коммуникативті іскерлікті топтағы ұйымдастырушылық, бірлесуді дамыту.

Уақыты: 15 минут.

Нұсқау: Мен музыка қойғанда, аудиторияда бейтарап қозғаласыз, көзбен түсінісу, сәлемдесу, қошемет сөз сыйлау сияқты әрекеттер, сөздер жасап немесе айтасыз. Сосын қағазға түсіріп, сол адамға бересіз. (Бұл жерде біз онлайн болғандықтан есімін айтамыз).

Жаттығуды орындап болған соң, әрқайсысы өзіне берілген қошеметтерді оқиды.

Талдау:

Қошемет сыйлау қиын ба?

Қайсысы жақсы – сыйлау немесе алу ма?

Жаттығуды орындап болғаннан кейінгі сіздің жай-күйіңіз?

2. «Қасиеттер тізімі» жаттығуы

Мақсаты: Бітірушілерге өз күштерін тексеруге, өзін терең білуге көмектесу және өнімді іс-әрекетке кедергі келтіретін мінез-құлқын өзгерту.

Уақыты: 10 минут

Нұсқау: Келесі қасиеттер тізіміне жылдам қараңыз. Сіздің пікіріңізше қай қасиет сізге сәйкес келеді. Соған «+» белгісін қойыңыз. Бұл қасиет сәйкес келмейді десеңіз «-» белгісін қойыңыз. Жауапқа сенімді болмасаңыз «?» белгісін қойыңыз.

Талдау: Қандай қасиеттерді өзгерткіңіз келеді және не үшін? Әңгімеленіңіздер.

3. «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 – катаю, релаксация – катаю 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 терең дем алу.
17. Орманда, аулада немесе далада серуендеу және айғайлау.
18. Тісіңізді ішкі жағынан санаңыз.

4. «Қатаю, күштеңу 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 арылдыңыз ба?

Жаттығуға дейінгі, кейінгі сезімдер.

5. Дыбыстардан энергия алу жаттығулары

«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 терең дем алып, оны шығарып тастаңыз. Сосын ауаны толтырып, оны дыбыспен шығарып тастаңыз. «Аааа» деп ұзақ етіп дыбыстаңыз. 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 дыбыстаңыз. 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.

6. «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?

7. «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, айшы, 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.

8. «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?

Хаттама

Өзін-өзі реттеу түсінігі мен таныстыру және жүйкелік-психикалық қысымнан арылудың тиімді тәсілдерін ұсыну, көңіл күйлерін реттеу мақсатында «Жүйке-психикалық қысым мен қатаюдан арылу тәсілдері» тақырыбында 2025 жылдың 16 қаңтар күні 11 сынып оқушыларына түзету-дамытушылық жұмыс жүргізілді.

Тренинг барысында оқушылардың көңіл күйлері жақсы болды. «Сыйлыққа сәлем мен қошемет сөз», «Қасиеттер тізімі», «Дыбыстардан энергия алу», «Сілкіп таста» жаттығулары және «Жүйкелік-психологиялық қысымнан арылу тәсілдері» кеңестер берілді.

Топ қатысушыларынан қайтымды байланыс алу, сенімділігін дамыту мақсатында «Келесіде кездескенше» жаттығуы жасалынып, кері байланыс болды.



Ұсыныс: Пән мұғалімдерімен, психолог маманымен үнемі байланыста болу. Жоғарыда айтылған кеңестерге мән беру.

Педагог- психолог:

Айғараева К