**9 сынып оқушыларының ОЖСБ-ға дайындалуға арналған**

**тренингтік сабақ.**

*Сынып: 9 сынып*

Әдісі: тренинг сабақ

**Мақсаты:**

1. Оқушылардың психологиялық өзіндік реттелу дағдыларына үйрету.
2. Стрестік жағдайдағы адекватты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.
3. Өзіне-өзі сенімділігін арттыру, өзінің күшіне сену қабілеттерін дамыту, эмоционалды жағымды қатынастар орнату.

Кездесу 45тен 1сағатқа созылуы мүмкін, топтың жұмыс жасау өнімділігіне байланысты.

Кездесудің ұзақтығы және жиілігі мектептің шарттарымен байланысты болуы мүмкін. Әр кездесуде қатысушыларға оқу үстінде және оқудын тыс жағдайларда тапсырмаларды орындауға беріледі. Сондықтан да олардың өткізілуі уақыт аралығы 1 жұмадан аз болмауы керек.

Әр кездесу ОЖСБға дайындық кезінде,оны өтуде пайда болатын қиындықтар мен мәселелерді шешуге көмектеседі. Әр кездесудің соңында қатысушылар жадынамалар алады:

— қорқынышқа қарсы жүр

— тыныштықтың бес деңгейі

— бастауға үйрен

— №1 дайындық

* ОЖСБ тапсырудың жалпы ережелері
* Неден қауіптену?
* ОЖСБға қатысу ережелері
* ҰБТге қалай өзіндік дайындалу керек
* Тестілеу кезіндегі негізгі ережелер
* ОЖСБға дайындыққа 5 қадам
* Күресуге шығу – еркін лақтыру

**«Психологиялық диагностика**

1. «Мазасыздықты бағалау» анкетасы

1. «Мазасыздық шкаласы» Кондаш бойынша

Оқушылармен бірге диагностиканың нәтижелері өңделіп, әрқайсысы өзіне лайықты мазасыздық деңгейін көреді.

Сондықтан да психолог мазасыздықты, үрей сезімдерін төмендетіп, сенімді мінез-құлық орнату үшін психологиялық тренингтік жаттығулар жүргізу ұсынады.

**«Сенімділік орнат»**

Қорқыныш, үрей дегеніміз не? Қалай оны көруге болады? Бұлшықеттің күшін түсіре алдыңдар ма? Қандай қиындықтар болды? Қорқыныш, үреймен қалай күресуге, жеңуге болады екен? Өз-өздеріңе сенімділікті сездіңдер ме, өздеріңді бақылай аласыңдар ма екен? Қалай ол болды?

***Әңгіме***

Кейбір жағдайларда қорқыныш сендерді билейді: ұтылу, жеңіліп қалу қорқынышы араласып, кедергі келтіреді. Сол сияқты қорқыныштармен қалай күресу керек, қалай сенімділік орнату керек. Міне осының барлығы туралы біз бүгін әңгімелесеміз. Негізгі қазіргі шарт — өз-өздеріңе көмектесу.

***Сенімділікті неден бастау керек?***

Дамудың және өмірдің ең жаман тежегіші – бұл қателіктерден қорқу, яғни жаман бағаны алуға қорқыныш т.с.с.Қателіктер арқылы біз үйренеміз. Олар бірін-бірі басады. Екі рет қателісуге болады, бірақ 3-ші рет болмайды.

Талқылау: Кім және неден қателістіңдер? Ол өміріңе қалай әсер етті?

Рефлексия: Сабақта жауап беруге қорықсаң — әрбір қолайлы жағдайда жауап беруге тырыс. Емтиханнан қорықсаң – оны қай жерде тапсыруға болатын жағдайды ізде. ОЖСБ-дан қорықсаң – пробный тест тапсыр. Қорқынышқа қарсы жүр. Неден қорқасың, соны істеуге тырыс, көп нәрсені істе, бірнеше рет жаса деген ережі ұстан.

***«Қорқынышыңды суретте» жаттығуы***

Оқушыларға ақ парақ таратылады. Әңгіме: Қорқынышқа қарсы жүр; Өзің қорқатын нәрсені істе; Бірнеше рет істе.

Өзіңнің қорқынышыңның картасын суретте. Өзіңнің қорқынышыңның суретін сал.

Талқылау: Қайсысы ең алғаш байқалады? Қайсысы кейін көрінеді? Жалпы суретте қорқынышыңның орнын тап.

***«Бірақ» жаттығуы***

Мақсаты: Тренингке бір қалыпты қарқын енгізу, өз ойынды аяқ астынан айтып салу.

Шеңбер бойымен сөйлемдерді жалғастыру:

* Мен шаршадым, бірақ……….
* Мен кішкентай бойлымын, бірақ………….
* Мен кейде ұстамсызбын, бірақ…………….
* Мен ұялшақпын, бірақ………….
* Мен жалқаумын, бірақ…………
* Мен ашушаңмын, бірақ………
* Мен сөзге жоқпын, бірақ………..
* Мен тым көнгішпін, бірақ……….
* Мен бауырсақ пісіре алмаймын, бірақ…
* Мен оқушымын, бірақ…..
* Менің үйде телефоным жоқ, бірақ…..
* Мен бақылау жұмысын екіге жаздым, бірақ….
* Менің математикадан үлгерім жақсы, бірақ….
* Мен классикалық музыканы тыңдауды ұнатпаймын, бірақ….
* Мен үнемі тым қиялдап кетемін, бірақ….
* Мен әнді жақсы айта аламын, бірақ….
* Мен кейде тым көп ұрсамын, бірақ…
* Мен аздап жеңіл ойлаймын, бірақ….
* Мені тез күлдіруге болады, бірақ….
* Мен қырсығып қаламын, бірақ….

Талдау: Осы тапсырманы орындау сендерге ұнады ма? Өз ойыңызды бірден айтып салуда сізге не қиын келтірді? Қандай әсер алдыңыздар?

**«Автопортрет» проективті тест**

Оқушыларға А4 парақ таратылады. Өздерінің автопортретін суретін салу ұсынылады.

Талқылау: Өздеріңнің суретін салу қиындық тудырды ма? Сезімдерің қандай?

***«Жымию» жаттығуы***

Әр қатысушы өздерінің жымиюларын (улыбкаларын) сыйлайды. Барлығы бір уақытта жасайды.

***«Ішкі дүние» сурет***

Мақсаты: сол мезеттегі тұлғаның ішкі дүниесін білу

Жүргізуші: Қазір сіздердің ішкі дүниеңізді, сіздің эмоциаңызды бейнелейтін қандайда бір сурет салып көріңіз. Ол түрлі-түсті гамма немесе сіздің сезіміңіздің барлық гаммасын бейнелеуі мүмкін. Кірісіңіздер!

Талдау: Жаттығу соңында жүргізуші суреттерді жинап алады да, әр қатысушыдан өз қалаулары бойынша, суретінде қандай көңіл күйді бейнелегенін әңгімелеп беруін сұрайды. Сурет салып отырған мезетте қандай көңіл-күйде болдыңыздар? Қазір өздеріңізді қалай сезінудесіздер?

Ескерту: Оқушыны суретіндегі бейнеленген көңіл күйін әңгімелеп беруге мәжбүр етуге болмайды.

***Сергіту жаттығуы« Ормандағы жаңбыр»***

Музыка ойнайды.

Психолог: Мәтінді оқиды, ал қатысушылар оны орындайды.

Сіздер ормандағы ағаштарсыз, өздеріңізге ағаштың атын қойыңыздар.Орманда күн ашық, ағаштар бұталарын күнге бағыттап, жапырақтарын күннің көзіне, шуағына көрсету үшін ұмтыла түсуде. Сіздер ағаштарсыздар, аяқтың ұшымен тұрып, қолдарыңды биікке созып күнге барынша жақындай түсіңіздер.Қандай тамаша!

Осы кезде қатты жел тұрып кетті, ағаштар тербеле бастады. Тамырлы болғандықтан, ағаштардың түбі мықты, (аяқтың бұлшық еттеріне салмақ түсіріңіздер) Қатты жел жаңбырдың иісін шығарып қара бұлттарын алып кетті. Ал, ағаштарға сіркіреп тамшылаған жаңбыр сезіле бастады. (алдында тұрған адамның арқасына саусақтарының жеңіл қимылдарымен әсер ету) жаңбырдың тамшылары үдей түсті. Сол кезде ағаштар бірін-бірі аяп кетті де, жаңбырдың қатты тамшыларын сілкіледі. Ағаштар өздерін сергек сезініп, өмірдің қуанышын байқады.

Талқылау: Сендерге жаттығудың әсері қалай болды? Ұнадыма? Өздеріңді қалай сезіндіңдер?

***«Өзін-өзі тану» жаттығуы***

Мақсаты: Оқушының өзін-өзі тануы мен өзіне-өзі сұрақтар қоюды үйренуі.

өзін-өзі тану үрдісін үнемі баяу ойналатын музыкамен психологиялық күйге келуден бастаймыз.

Ыңғайлы отырыңыздар…. тынышталып денелеріңізді бос ұстаңыздар. Көздеріңіз жұмулы кезде босаңсу, тынышталу, демалу өте жақсы. Көздеріңізді жұмыңыздар. Сіздер менің үнімді естіп отырсыздаржәне тағы да сіздердің ағзаларыңыз қаншалықты бостандық пен тыныштықты қажет етсе, соншалықты босаңсып, тынышталуға болады……сіздердің денелеріңіз…..сіздердің миларыңыз….сіздердің санадан тыс саналарыңыз…..

Сіз қалай дем алып отырсыз, сезініңіз. Ауаны жұтқан сайын тыныштықты сезіну күшейе түседі… Әр демді шығарған сайын барлық үрейлер, уайымдар артта қалады.

Жағымды ішкі өзгеріске жету үшін, өзіңе өзің сұрақтар қоюды үйрену керек. Оған жауап бере отыра, сіз өзіңізді өзіңіз түсінесіз.

Сонымен, өзіңізге өзіңіз жауап беріңіз: «Мен қазір не істеймін? Мен не сезіп тұрмын? Не туралы ойладым?»

Енді қиялымызды белсендірейік. Қиялдаңыздар, ұлан-байтақ мұхитта сіз кішкентай қалтқысыз…

Сізде мақсат, компас, карталар, руль (тұтқа) жоқ. Сізді жел мен мұхит толқындары қайда апарса, сіз солай қарай жүресіз. Үлкен толқындар біраз уақыт сізді бүркемелейді, бірақ сіз қайтадан бетіне шығасыз….. осы соққыларды, құлауды, судың бетіне шығуды сезінуге тырысыңыз….. толқынның қозғалысын….күннің жылуын….. судың шашырауын…….судың түбіне әкетпейтін және сізді қолдайтын осы күшті сезініңіз.

Өмірде де осылай – біресе сіз үрей және мәселе толқынымен бүркемеленесіз, біресе аяқ астынан тағы су бетіне шығасыз…..Өзіңді-өзің ұстай біл…..Қоршаған дүниеден даналықты үйренеміз…..Табиғаттан үйренеміз…..

Жақсы!Ал қазір сіз бақытты болған, көңіл-күйіңіздің көтеріңкі болғанын сезінген, өміріңіздің бір сәтін есіңізге түсіріңіз……Сіз өзіңіздің кімде-кім өте керек, оның қымбаттысы және сүйіктісі болғаныңызды еске түсіріңіз….Есіңізге түсіріңіз немесе аздап қиялдаңыз.

Сіз өзіңіздің дем алғаныңызды, еске түсіргеніңізді, не қалағаныңызды, немесе армандағаныңызды сезінген кезде, сіз көзіңізді ашасыз…..Әркім өзі қалаған кезде көзін ашады.

Талдау: Жаттығу ұнады ма? Көз алдарыңызға нені елестеттіңіз? Не туралы ойладыңыздар? Бір-бірлеріңізге сұрақтар қойыңыздар.

**«Өз уақытыңды үнемде»**

***Алдыңғы кездесудің рефлексиясы:*** Сенімділікті қалай орнатуға болады екен? Бұған бізге не көмектеседі?

Тестен жақсы, сәтті өтуіміз, біздің қаншалықты уақытты үнемдей аламыз және өзіміздің энергиямызды, күшімізді жоғалтпауымызға байланысты екен.

Ең басты міндет — өз уақытыңды дұрыс ұйымдастыру, тесттің сұрақтарымен жұмыс болып табылады. Уақытты кері қайтарып ала алмаймыз. Оны жинап, көбейтіп немесе беруге болмайды. Ол қайтымсыз өтеді. Егерде тесттің тапсырмаларын орындалмай жатсақ, өкінішке орай уақыттың жетіспеуі деп итермелейміз.негізінде бұл өзіндік менеджменттің төмен деңгейі болып табылады. Бұл дегеніміз өз уақытымызды үнемдеу үшін тиімді әдістерді мақсатқа бағыттап орындамаймыз

Бұл жерде әртүрлі авторлардың уақыт туралы айтқан сөздеріне көңіл бөлуге болады (тақтаға ілінеді): Аллан Лэкейн: «Өз уакытын жіберуге мүмкіндік берген адам, өз өмірін қолынан жібереді; өз уақытын қолында ұстаған адам, өз өмірін қолында ұстап тұр»; Питер Друкер: «Уакыт-ең шектеулі капитал, және егер де онымен басқара алмасан, онда ештенені де басқара алмайсын».

Сонымен, ОЖСБдың сәтті өтуі тек қана білімнің, өзіңді ұстай алуыңмен ғана емес, сонымен қатар ең құнды – уақытқа байланысты деп нақты айта аламыз.

Сондықтанда біз бүгін ОЖСБда өзіңнің жұмыс уақытын дұрыс ұйымдастыру жөнінде әңгімелесеміз.

***«Мәселелер шеңбері» жаттығу***

Мақсаты: уақыттың жетіспеу себебін анықтау

Нәтижесі: Мәселені шешу үшін ең алдымен уақыттың жетіспеу себебін анықтау қажет:

1. Үнемі асығыс. Асыққан кезде қазіргі уақытта орындап жатқан тапсырмаға зейін қоюға үлгермейміз.Яғни, ең алғаш ойға келген тәсілден гөрі басқа шешу тиімді жолдарын ойламаймыз.
2. Жұмыстың қабаттасуы. Осында біз әртүрлі ұсақ және маңызды емес тапсырмаларды орындай бастаймыз. Маңыздылығына қарай нақты жұмыс таратылмайды.
3. Орындалған тапсырмаларды орынсыз тексеру. Басқа тапсырмаларды орындауға уақыт үнемделмейді.
4. Шамадан тыс шаршау. Күнделікті асығыс жағдайында ұзақ жұмыстың нәтижесі.
5. Бұл ОЖСБда нашар ұйымдастырушылықтың нәтижесі, кейде сонымен қатар адамның ерекшелігімен және импульсивтілігімен байланысты.
6. Жоспарсыз жұмыс. Бір пәннің сұрағынан басқа пәнге ауысасын.
7. Жұмыстың әлсіз мотивациясы. Жоғары балл алуға ұмтылысы жоқ.

Жаттығу барысында қандай да бір мәселеге оралу қажет.

Талқылау: Берілген жаттығу уакыттың жетіспеуінің қандай себебіне бізге қажет?Несімен ол көмектеседі?

***«Тазару» жаттығуы***

Мақсаты: Өзін-өзі тану, өзін-өзі түсіну.

Бұл күнделікті проблема мен жайсыздықтан құтылудың жақсы тәсілі. Жаттығуды сабақтың басында өткізген қолайлы. Топтың мүшелері жағымсыз жайларын айтып, уақытша ұмытады. Жұмысқа толығымен кірісулері үшін осы жаттығудан бастау маңызды.

1. Қатысушылар топқа бөлінеді. Әрбіреуі 2 минут ішінде әріптесіне өзінің мәселелері, жайсыз жайлары, сонымен бірге ойлары, сезімдері және қуаныштары жайында әңгімелейді.
2. Біреуі сөйлеп жатқанда, екіншісі сөзді бөлмейді және айтылғандарға өз сезімін білдірмейді. Екі минуттан соң жұптары рөлдерін ауыстырады.

Осы кезде қолыңызға себет (корзина) ұстап жэүрген сияқты кейпіңізбен Сіз бөлме ішінде жүресіз. Әр жұптың жанына барасыз және барлық жайсыз жайларын себетке «салуын» сұрайсыз. Мұны әркім ишараның және ымның көмегімен жүктің ауырлығын көрсете отырып істейді. Басқалары оны көрулері және бағалаулары керек (егер жағымсыз жайдың жүгі тым ауыр болса, онда ол оны себетке салмай, бірден айту керек).

Барлық жағымсыз жайлар себетке «түскен» соң, сабақ соңында қатысушылардан тағы да оны қайталауларын ұсынып көріңіз. Әрине, олар оны орындағысы келсе қайталасын.

Талдау: Жағымсыз жайларды айту оңай тиді ме? Қиындығы неде болды? Қандай әсер алдыңыз? Қазір өзіңізді қалай сезінудеңіз?

***«ОЖСБда уақытты қалай үнемдеу қажет» жаттығуы***

Мақсаты: қатысушыларға ОЖСБна уақытты бөлуге және ойлануға мүмкіндік беру.

Әрқайсысы параққа тапсырманы орындауға уақытты бөлуге тырысып кореді.

Оқу және талқылау

Рефлексия. Уақытты дұрыс бөлу:

30% бірден орындай алатын тапсырмаларға уақытты бөлеміз

60% уақыт ойлануды қажет етеін тапсырмаларға

30% интуициямызға байланысты шешетін уақыт

Талқылау: Шешім қабылдау.

Шешім қабылдау – яғни бұл ең бастысын құру. Бұл алғашқы пәндерді таңдауды ұқсынады.

Тапсырманың маңыздылығына қарай бөлу: күшінді бөлі еңбірінші, екінші, соңында атқаратын тапсырмаларға бөлу. Егерде осындай қарапайым ережелерді ұстансақ келесідегідей жетістіктерге жетуге болады:

* бекітілген мерзімді бақылау
* жұмыс күнінен және жұмыстың нәтижесінен үлкен қанағат алу
* стресстік жағдайлардан және шаршаудан қашу.

***ОЖСБ ны сәтті өтуге арналған кеңестер***

Арнайы дайындалған ақ қағазда жазылған ОЖСБны сәтті тапсыруына ықпал етеін психологтың кеңесі айтылады.

***Релаксация «Маяк»***

Оқушылар ыңғайланып отырады, көздерін жұмады. Дискіден «Маяк» атты релаксациялық әуен ойналады. Оқушылар тыңдап, елестейді.

Талқылау: Жаттығу сендерге әсер етті ме? Ұнады ма?

***Қоштасу***

***«Шырақ» жаттығуы***

Оқушылар шеңбер құрып тұрады, үстелдегі шырақтарды алып, бір-бірлерін отын жағу арқылы тілектер айтады.

Психолог оқушыларға бірнеше күндік кездесу үшін алғысын білдіреді. Оқушыларға болашаққа тілектер айтып, ОЖСБны жақсы тапсыруына сәттілік тілейді.