**«Науырзым ауданының білім беру бөлімінің**

**Шолақсай орта мектебі» ММ**

**(психологиялық тренинг)**

**Педагог-психолог: Стамкулова Сымбат Тулеубековна**

**2017 жыл**

**«ҰБТ-ға сеніммен барайық» психологиялық тренинг**

**Өткізілген уақыты**:

**Қатысушылар:** 11 сынып оқушылары

**Мақсаты:** Оқушыларды өзін-өзі ұстай білуге, кез келген кедергіден шыға білуге, бір-біріне деген достық қарым-қатынасын нығайтып, көмек көрсуге шақыру. ҰБТ-ға байланысты сенімділік пен ұстамдылыққа дайындау, оларға психологиялық қолдау жасау.

**Міндеті:**

1. Алғашқы баспалдақтан, оқушылардың болашақ өмір жолдарының «оң» басталуына ықпал ету мақсатында өзін-өзі тануды дамыту;
2. Оқушыларды психологиялық жаттығуларды орындау арқылы стрестен, қобалжулардан арылуға көмек көрсету.
3. Өзін-өзі тәрбиелеуіне жол ашу,танымдық белсенділігін арттыру;
4. Оқушыларды ҰБТ-ні сенімді тапсыруға дайындау және кеңес беру.

**Тренингтің барысы:** психологиялық бағыт беру /жайлы әуен ойнап тұрады/. Оқушылар орындықта дөңгеленіп отырады.

**Психолог:** – Сәлеметсіздер ме, 2017 жылдың жас түлектері! Сіздердің алдарыңызда үлкен сынақ күтіп тұр. Осының бірі алдымыздағы ҰБТ. Кеше ғана бүлдіршін бала, қызыл шақа балапан болсаңдар, міне бүгін дүбірлі додаға қатысуға дайын, жарауы жеткен сайгүліктей ауыздықпен алысып тұрсыңдар. Алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Сол сынақтан сүрінбей, табысты өтулеріңізді тілеймін. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Бүгінгі психологиялық тренинг сіздерге өз көмегін тигізеді деп ойлаймын.

**1-жаттығу: «Есімдер».**

Оқушылар шеңбер бойымен өз есімдерін айтып, оның алғашқы әріпіне синоним айтады. Мысалы: Ардана – ардақты, Зора – зерек, т.б.

**2-жаттығу: «Шынымды айтсам, мен...»**

**Мақсаты**: айналадағылардың топтық сенімін бекіту, ішкі қысымнан, қорқынышынан арылту, өзара ашық болуға бағыттау.

**Нұсқау:**Алдарыңызда топтамалар жиынтығы жатыр. Қазір әрқайсыңыз шеңбер бойынша аяқталмаған сөйлемдер жазылған топтаманы бір-біреулеп аласыз. Сізге ойланбастан сөйлемді аяқтау қажет. Мүмкіндігінше шынайы болуға тырысыңыздар! Мысалы: «Шынымды айтсам, мен болашақта...» т.б.

**3-жаттығу: «ҰБТ бұлттары»**

**Мақсаты:** ҰБТ-ны тапсырудағы қорқыныш сезімін жеңу, өзіндік сенімділікті арттыру.

**Нұсқау:** оқушылар кезекпен аяқталмаған сөйлемдер бар бұлт тәріздер таратпа қағаздарын алады. Сонда жазылған сөйлемді аяқтау керек. Мысалы: «Мен ҰБТ-дан қорықпаймын, себебі....», Мен ҰБТ-ны жақсы тапсыратыныма толық сенімдімін, .....» және т.б.

**4-жаттығу: «Табиғат құбылыстары»**

**Мақсаты:** жағымды көңіл-күйді тудыру, бойындағы стрестен арылу.

**Нұсқау:** Оқушылар шеңбер бойымен, бір бірлеріңе арқаларымен тұрады. Психологтың нұсқауымен тапсырманы орындайды.

**5. «Мақсатқа жету» видео-ролик.**

Психологпен бірге видео-роликті талқылау. Оқушылар өз ойларың айтады.

**6-жаттығу: «Менің тілегім».**

Тренингке барлық оқушы қатысады. Ойынның шарты оқушыларға бір парақ ақ қағаздар таратылады. Таратылған ақ қағазды оқушылар скочтың көмегімен арқаларына жапсырады. Арқаларындағы жапсырылған ақ қағазға бір-бірлеріне ыстық тілектерін жазады. Барлығы жазып болғаннан кейін, қайтадан дөнгеленіп отырып, арқаларындағы қағазды алып оқиды. Қағазды жыртпай, өздеріне естелікке қалдырады.

**Рефлексия: «Тілек шамы».**

**Мақсаты:** кері байланыс алу. /жайлы әуен ойнап тұрады/

**Нұсқау:** Енді мына жарқыраған тілек шамын ұстап, ҰБТ - ға сеніммен баруға байланысты, бүгінгі өткізілген тренингтен алған әсерлерінді айтып, бір біріңе тілек тілеңдер. Шеңбер бойындағы оқушылар бір шетінен бастап келесіне өз тілегін білдіреді. Барлық оқушының тілегі бітеді.

**Психолог: -** Құрметті мектеп түлектері алдарыңда үлкен сын, намысты дода сол сынға әрқашан сеніммен барыңдар. Бақытты ғұмыр болмайды, ол бақытты секунд, бақытты минут, бақытты сәттерден тұрады, біз сол бақытты сәтті сезіне білу арқылы бақытты боламыз. бір - бірінің қолдарыңды ұстап жоғары көтеріңдер, біркелкі хор дауыспен «Біз ҰБТ - ға сеніммен барамыз».