**961208400831**

**87076316960**

****

**БЕКТАЕВА Әсел Бақытжанқызы,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 IT лицейінің педагог-психологы.**

**Шымкент қаласы**

**«СЕНІМДІЛІК – ЖЕТІСТІК БАСТАУЫ!» АТТЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ**

**Мақсаты:** Емтиханға дайындалу кезінде оқушыларға өзінің мінез-құлқын және эмоцияларын басқара алуды үйрету, өзіне-өзі сенімділік деңгейін арттыру, қобалжу сезімдерімен күресе білуге үйрету.

**Тренинг барысы**

**І. Ұйымдастыру кезеңі**

Құрметті оқушылар біз бүгін сіздермен бірге өз-өзімізге сенімділік деңгейін арттыру, қобалжу кезіндегі мінез-құлқымыз бен эмоцияларымызды басқара алу, сонымен қатар қобалжу сезімдерімен күресе білу мақсатында «Сенімділік – жетістік бастауы!» тақырыбында психологиялық тренинг өтетін боламыз.Ең алдымен сіздермен амандасып алайық.

**1. «Комплимент» жаттығуы**

Әрбір оқушы бірінші өзінің атын атайды және қасында отырған көршісінің атын атап, оған комплимент айтады.

**2. Амандасу жаттығуы**

Алақанымызды 1 рет соққанда сіздер қасыңыздағы отырған адаммен маңдайларыңызды түйістіресіздер. Белгі беріліп алақанды 2 рет соққанда бір-біріне арқаларыңызды түйістіру қажет.

**Рефлексия:** Қандай әсер алдыңыздар?

**ІI. Негізгі бөлім**

Сенімділік емтихан тапсыру кезінде өте маңызды рөл атқарады. Ол тек қана дайындықты емес, сонымен бірге психологиялық жағдайды да айқындайды. Емтихан тапсыру — стресс тудыратын жағдай, және сенімділік оны жеңуге көмектесетін күшті құрал болып табылады. Өзіңізге сену — ең қиын кезеңдерде сабырлы болып, тапсырмаларды табысты орындауға мүмкіндік береді. Сенімділік арқылы өз мүмкіндіктеріңізді тиімді пайдаланып, ең жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады. Ендеше сенімділікке байланысты жаттығуларды белсенділік танытып орындайық.

**1. «Ақ парақтың екі бөлігі» жаттығуы**

Алдарыңыздағы қағазды екі бөлікке бөліп, оң жақ бұрышына + белгісін, сол жақ бұрышына – белгісін белгілеңіздер. Енді + белгісі бар бөлікке өздеріңіздің емтиханға байланысты жағымды, жылы, сенімді ойларыңызды жазыңыздар. Ал – белгісі бар бөлікке сенімсіз, жағымсыз ойларыңызды жазыңыздар. Осы екі жақта жазылған ойды, зейін қойып оқып шығамыз.

Енді осы теріс жағдайлардан арылғымыз келеме? Не үшін? Не себепті?

Себебін анықтасақ, енді + жақтағы жағымды, жылы, сенімді ойларымызды өзімізде сақтап, ал – жақтағы жағымсыз, сенімсіз ойларымызды умаждап, қоқыс шелекке тастаймыз.

**Рефлексия:** Жағымсыз, сенімсіз ойларымызды умаждап, қоқыс шелекке тастағаннан кейін қандай сезімде болдыңыздар?

**2. «Қорқыныштың суретін сал» жаттығуы**

Сіздерге ақ парақ таратылады. Сол ақ параққа бойдағы қорқынышыңыздың суретін салып, оған ат беру ұсынылады. Сіздер өз кезектеріңізбен суретіңіз жайында әңгімелейсіздер. Талқылау жүреді. Одан кейін қорқыныштан құтылудың бірнеше нұсқасы ұсынылады:

-суретті (қорқынышты) майдалап жырту, мыжу, т.с.с.

-суретті қосымша аяқтау арқылы, оны күлкілі суретке айналдыру;

-өзіне ұнайтындай, мейірімді қылып безендіру;

-суретті жүрек тұсына қойып, бойдағы қорқынышты толығымен қабылдап, оны төмен жіберіп аяқпен талдау.

**Рефлексия:**

1. Суретте не бейнеленген? Ол туралы толық айтып беріңіз.
2. Сурет салу кезінде қандай сезімде болдыңыз?
3. Қорқынышты төмендету үшін қандай тәсілді қолданасыз?
4. Одан құтылу кезінде қандай сезімде болдыңыз?
5. Бойдағы қорқынышқа қатынасыңыз бен көзқарасыңыз өзгерді ме?

**3. «Сілкіп таста» жаттығуы**

Мен сіздерге жағымсыз, сенімсіз сезімдерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Кейде біз көп күшімізді алатын ауырлықтарды көтереміз. Мысалы, ойымызға «Тағыда жолым болмай қалды», «Емтиханға жақсы дайындала алмаймын», «Жақсы тапсыра алмаймын», «Көп қате жіберіп екі аламын» деген сияқты ойлар келеді.

Айналамызға орын қалдырып, еркін тұрып, алақаныңызды сілкіңіздер, білегіңізді сілкіңіздер. Осы сәтте өздеріңізді жағымсыз жағдайлардан арылғандай сезініңіздер. Аяқтарыңызды саннан тобықққа дейін сілкіңіздер, бастарыңызды сілкіңіздер. Қандай да бір дауыс шығарсаңыздар да болады, беттеріңізді сілкіңіздер. Сезініңіздер, сіздің бойыңыздан ауыр жағымсыз, жүк түсті. Сіз біртіңдеп сергек, көңілді болудасыз, көңіл күйіңіз жақсарды. Енді сеніммен мына сөздерді қайталаңыздар: «Мен ақылдымын», «Менің жаным тыныш», «Мен қиындықтан қорықпаймын», «Мен жаспын, әдемімін», «Менің қолымнан, көптеген жақсылық келеді», «Маған сенімділік күш береді», «Мен бәріне де дайынмын».

**Рефлексия:** Бойыңыздағы ауырлықтарды сілкіп тастаған соң қандай сезімде болдыңыз?

**ІII. Қорытынды**

**1.Рефлексия. «Майшам» жаттығуы**
Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет!