ҰБТ-ға психологиялық дайындық тренингі

**Мақсаты:** Біріңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңіне қажетті оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын, сенімділігін арттыру.

**Әдістер:** ойын әдістері, топтық пікірталас.

**Міндеттер:**

1.     Стреске қарсы тұруын арттыру.

2.     Сенімділік мінез-құлық дағдысын арттыру.

3.     Эмоциялық ерік-сферасын дамыту.

4.     Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру.

5.     Ішкі резервтерін тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.

**Қажетті құралдар:** ватман, түрлі бейнелеу құралдары, түсті қағаздар.

**1.     «Топтық сәлемдесу» жаттығуы.**

Мақсаты: қарым-қатынас дағдыларын, топтық өзара әрекеттесу әдістерін дамыту, күйзелісті төмендету.

Нұсқау: Қыс, көктем, жаз, күз белгілеріне қарай 4 топқа бөлінейік. Әр топтың міндеті – мимика мен ишарат арқылы басқа топтарға сәлемдесу түрлерін ойлап, құрастыру.

Талдау:

Жаттығу сіздерге ұнады ма?

Сіздің топ бұл тапсырманы қалай орындады?

Сәлемдесу әдісі тез ойлап табылды ма?

Сәлемдесу әдісінің идеясын топтан кім ұсынды?

Қай сәлемдесу түрі сіздерге өте ұнады?

Бір-біріңе өзгеше сәлем берген кезде нені сезіндіңіз?

**2.     «Шынын айтсам» жаттығуы.**

Мақсаты: қорқыныш пен іштен қинаған сезімдерден арылту, адал болу, айналадағыларға топтық сенімді арттыру.

Қажетті құралдар:аяқталмаған сөйлемдер жазылған карточкалар.

**Нұсқау:**Сіздердің алдарыңыздағы ортада бір буда карточкалар тұр. Қазір әрбіреуіңіз соған жақындап, бір карточка алып, аяқталмаған сөйлемді сол жерде жедел аяқтау қажет. Бірақ та, бәрін шын айту қажет. Егер топ мүшелері шындықты сезінбесе, онда сол адам қайтадан карточка алып, жаңа сөйлемді аяқтау қажет.

**3.     «Бір-біріңе жақында» жаттығуы.**

Мақсаты: тактильді қабылдауды дамыту, бір-бірімен мейірімділік және қамқорлық қатынасты қалыптастыру.

**Нұсқау:**Сіздер бөлмеде еркін жүресіздер де, менің айтқанымды орындайсыңдар. Мен «бір-біріңе» деп айтқанда, сіздер өздеріңе жұп тауып алуларың керек. Жұбыңды тапқаннан кейін мен сіздерге жаңа тапсырмалар беремін. Бастаймыз: «Бір-біріңе!». Енді бір-біріңе қол беріп, бір-біріңнің аяғыңа аяғыңды, мұрынды мұрынға, құлақты құлаққа, бетті бетке және т.б. дене мүшелеріңді тигізіңдер. Осыдан кейін қайтадан өздеріңе басқа жұп тауып, жаңа ғана жасаған әрекеттерді қайталаңыздар.

Талдау: Өздеріңнің көңіл күйлеріңмен бөлісіңдер?

Бұл ойын неге бағытталған?

**4.     «Стресті жеңу үшін не істеу қажет»  мини дәріс.**

**Біріншіден:**стресс кезіндеағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Витаминдерді шамадан тыс пайдаланбаған жөн.

**Екіншіден:**денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, далада көп серуендеңдер.

**Үшіншіден:**психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер: баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандаңдар.

**Төртіншіден:**үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасыңның, жолдастарыңның, жақын-туыстардың көмегі қажет. Психологиялық  тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңдар. Ата-аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағайларың мен апайларыңа және басқа жақын-туыстарыңа барып, амандығын білуге тырысыңдар.

**5.     «Біздің топтың жүрегі».**

Мақсаты: жанашырлық сезімін, сенімділігін дамыту, топ ынтымақтастығын жетілдіру.

**Нұсқау:**Ватман қағазынан үлкен жүректі қайшымен қиып, қабырғаға жабыстырыңыз. Осыдан кейін әрбіреуіңіз түсті қағаздан кішкентай жүректі қиып, оған топқа арналған тілегін жазады. Осы қабырғаға жапсырылған ақ жүректе өмір жоқ, бірақ қазір әрбіреуің бұл жүрекке өздеріңнің жылы лебіздерің жазылған кішкентай жүректі жапсырып, үлкен жүрекке өмір беріп, тірілтеміз. Бұл топтың жүрегі болады.

**6.     «Менімен бірге қайтала» жаттығуы.**

Мақсаты: ақпаратты жеткізіп және қабылдаудың жетістігіне әсер ететін факторларды дамыту.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Көңілді музыка қойылып, оқушылар билейді. Билеу келесі тәртіп бойынша жүргізіледі: біріншіден әрқайсылары қандай да бір қимылдар жасайды, ал жүргізуші қолымен шапалақ соққанда оң жақтағы көршінің қимылын орындайды. Егер де қатысушылар мұқият орындаса, әрқайсыларының қимылы шеңберден айналып өтіп «авторға» қайтып келеді.

Талдау:

Сендердің көңіл-күйлерің қалай?

Кімге өзінің қимылы қайтып келді?

Ол өзгерді ме, әлде сол қалпында қалды ма?

Қай қимыл бірінші болғанын көрсетіңдер?

**Қорытынды.**

Оқушылар тренингтен алған әсерлерімен бөліседі.