**« Мен өзіме сенемін» психологиялық тренингі**

**Психологиялық тренинг мақсаты:**

Оқушыға өз өмірінің субъектісі екеніне көзін жеткізуге көмек жасау. Сонымен қатар ҰБТ-ны тапсыру кезінде барынша толық өз мүмкіндігін іске асыру. Біздің қолдауды қажет ететін оқушыларды табу: үздіктер және ҰБТ-ға дайындық кезінде белгілі бір қиындықта, түлектерге жағымды психоэмоционалды күйіне жетуге тиімді жағдай тудыру.

**Міндеттері:**

* ҰБТ-ға дайындық тиімділігін арттыру.
* ҰБТ кезінде психологиялық тұрғыдан дұрыс ұстау.
* Ойлау жұмысын дамытуға әрекет ету.
* Шешуші сәтте өзін жұмылдыра білу.
* Өз эмоцияларын басқара алу.

Психологиялық тренингтің жоспары:

1. «Танысу» жаттығуы
2. «Сағат тілі» жаттығуы
3. А)«Менің отбасым» суретін салу (оқушылар үшін)

Б) «Ата – ана, менің суретімді тапшы» (ата – аналар үшін)

В)«Мен кім» және «мен қандаймын?» жаттығуы (пән мұғалімдері мен ата – аналар үшін)

4. «Көңіл күй айнасы» релаксациялық кезең

5. «Дыбыстық гимнастика» жаттығуы

6. Түлектерге арналған аффирмация

7. «Бос орындық» сергіту жаттығуы

8. «Гимназия түлектерінің ата – аналарына арналған кеңестер»

9. «Эксперимент» жаттығуы

10. «Өміршеңдік ережесі» сенімділік бағдарламасы\

11. Рефлексия. «Біз біргеміз және сенімдіміз»

1. **«Танысу» жаттығуы**

Нұсқау: Тренингке қатысушылар шеңберге жиналады, жұлдызшалар таратылып беріледі.

Қатысушылар өздеріне тренингтік есім тағайындап, жұлдызшаларға жазып, кеуделеріне жабыстырады.

Тренингтік ереже:

* Тренингке берілген регламентті сақтау
* Қатысушыларды тренингтік есімдерімен атау
* Қатысушылар бір – біріне кедергі келтірмеу

**2. «Сағат тілі» жаттығуы**

Нұсқау: қатысушыларға сағаттың суреті бинеленген қағаздар таратылып беріледі. Қатысушылар психологтың нұсқауымен уақыт аралықтарына өздері қалаған қатысушылардың есімдерін жазады. Есімдер жазылып болған соң, психологтың бұйыруымен әрбір қатысушы өз таңдаулары бойынша адамдарды іздейді: Мысалы:

13-14 аралығы – амандасу

15-16 аралығы – күлімдеу

17-18 аралығы - комплимент айту

19-20 аралығы – басынан сипау

* 1. аралығы – қол алып амандасу

23-00 аралығы – мимика арқылы сыйлық сыйлау

1. **«Менің отбасым» жобалау әдістемесі**

**Нұсқау:** Білім алушылар «менің отбасым» тақырыбына сурет салу тапсырылады. Салынып болған суреттер жинап алынады, ата – аналары өз балаларының салған суреттерін табуы қажет.

Талқылау сұрақтары:

Өз балаңыздың суретін табу қиын болды ма?

Өз балаңыздың суретін қандай элементтер бойынша таптыңыз?

«Мен қандаймын және кіммін» жаттығуы

Нұсқау: ата – аналар мен мұғалімдерге алдын ала дайындалған бүктелген қағаздар таратылып беріледі. Берілген қағаздың бірінші бетіне «Кіммін», екінші бетіне «қандаймын» сұрақтарына жауап жазып, жазылған жауаптарды сәйкестендіріп оқимыз.

4.**«Дыбыстық гимнастика»**

Нұсқау: Психологтың нұсқауы бойынша берілген әріптерді хормен қайталау. Психолог айтылған әріптердің адам ағзасы үшін маңыздылығын түсіндіреді.

А – дыбысы, барлық ағзаның жұмысын жақсартады

Е – дыбысы, қалқанша безінің жұмысын күшейтеді

И –ми, көз, құлақ, мұрынның жұмысын жақсартады

О –жүрек және өкпенің жұмысын белсендіреді

Х- барлық ағзамыздың тазаруына көмектеседі

Ха – ха – көңіл күйді көтереді.

**6. Түлектерге арналған аффирмация (Аффирмация тақтадан көрсетіліп, дауысталып оқылады.)**

**Аффирмация** – (өзін-өзі сендіру, ойды бекіту сөздері болып табылады).  
• Мен табысқа жететініме толық сенімдімін, менің үнемі жолым болады.  
• Әр бір күн, әр бір сағат сайын менің өмірім жақсарып барады.  
• Жақсылық, дұрыс таңдау және амандық үнемі менің қасымда.  
• Болып жатқан істің барлығы – менің игілігім үшін жасалуда.  
• Қазірдің өзінде мен үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді.   
• Мен қандай болсам, өзімді сол қалпымда жақсы көремін.  
• Менің қабілетім әр күн сайын жақсаруда.  
• Менің өміріме сәттіліктің, атақ-даңқтың келуін қуана қабылдаймын.  
• Маған өз ісім ұнайды, қуана, рахаттана, шабытпен айналысудамын.  
• Өзіме деген сенімділік үнемі менің жадымда.

**7. «Бос орындық» сергіту жаттығуы**

Нұсқау: Қатысушылар барлығы шеңберге жиналып, рет бойынша 1-2 ге саналады. Бірінші саналған қатысушылар орындықта отырады, екінші саналған қатысушылар отырған қатысушының қасында тұрады. Екінші қатысушылар көздерін төмен салып тұрады. Бірінші қатысушылар бос орындықтың қасында тұрған жүргізушінің ым – ишарасын қадағалап тұрады. Бос орындықтың иесі көзбен ымдау арқылы бос орынға адам шақырады. Бірінші қатысушылардың мақсаты – тез арада бос орынға отыру, екінші қатысушылардың міндеті – алдындағы қатысушының іс әрекетін қадағалау.

**Талқылау сұрақтары:**

* Жаттығудан қандай әсер алдыңыздар?
* Икемділік пен байқампаздықтың атқаратын маңызы қандай?

8. Ата-аналарға арналған психологиялық кеңес

• Балалардың ҰБТ-дан алатын балл саны туралы уайымдамаңыз және балаларды ҰБТ-дан кейін сынамаңыз. Балаға тестілеуден алатын балл саны оның мүмкіншілігін тексеретін толық көрсеткіш емес екендігіне сендіріңіз.

• ҰБТ қарсаңында баланы көп мазаламаңыз – бұл тестілеу қорытындысына теріс әсер етуі мүмкін. Ата-аналарының қобалжуы балаларға беріледі. Ал егер ата-анасы жауапты кезеңдерде өз эмоцияларына ие бола алмаса, жас бала тіпті де қажып, сынуы мүмкін. Балаларды сергітіп, олар орындаған әр жақсы істері үшін мақтау айтыңыз.

• Балалардың өз-өзіне деген сенімділігін аттырыңыз, себебі балалар сәтсіздіктен қорқа түскені сайын, қателіктер жіберу ықтималдығы да арта түседі.

• Балаңыздың көңіл-күйі мен денсаулығын жиі тексеріп, қадағалап отырыңыз, баланың жан дүниесін Сізден артық ешкім түсінбейді.

• Баланың дайындық режимін қадағалап отырыңыз, бала дайындық арасында дем алып отыруы тиіс.

• Баланың тамақтануына үлкен көңіл бөліңіз: баланың оймен қарқынды жұмыс істеу кезінде оған сіңімді әрі әр түрлі витаминді тағамдар жеуі керек. Балық, ірімшік, дәндер, құрма т.б. тағамдар мидың жұмыс істеуіне жақсы көмектеседі.

• ҰБТ тура қарсаңында бала жақсылап дем алып, ұйқысын қандыруы керек.

• Тест кезінде мыналарға көңіл бөлуіне кеңес беріңіз:

- Қандай тапсырмалар түрі бар екенін көру үшін тестіге көзін бір жүргізіп өтсін, ол жұмысқа толық ден қоюына көмектеседі;

 - Сұрақты соңына шейін оқып шығып, мағынасын түсіну керек (көбінесе балалар сұрақты соңына шейін оқымай жатып, алғашқы сөздерінен-ақ жауап беруге асығады);

 - Егер берілген уақыт ішінде дұрыс жауап таба алмаса, өз интуициясына сүйенуді үйретіңіз

Есіңізде болсын, ең бастысы – баланы қобалжу мен қорқудан арылтып, оның дайындалуына қолайлы жағдай жасау.

9. «Эксперимент» жаттығуы

Нұсқау: берілген мәтінді немесе өлең жолдарын кедергісіз, тез арада оқып шығу.

СеЗДірМей жҮРгеН,

ТеК өЗім біЛГен,

БІр сЕНім бАр

ЖОҒалМас мүЛДем.

Сол сЕНІм бАрДа,

АСЫғам аЛҒа,

Ақ тІЛегІм биІКке саМҒа!

*2.* сЕНбе еШКіМге, *тҰРса дА* қАНша маҚТап,   
ҚОр қЫЛаДы, қУЛыҒын іШКе саҚТап.   
Өзіңе сен, өзІҢді аЛЫп шЫҒар,   
АҚылың м*Ен*еңБЕгің еКі жаҚТаП.

*3****.***СеНІМді **аҚЫл мен еРІкке**бАҒындыру қаЖет. ТаБАндыЛЫқ**пЕн өЗІңді-өЗІң бИЛеу,***өР рУх пен***қаЙЫспаЙТын қаЙСарлық - еРЛік-   
Тің кеПІлі. Бауыржан Момышұлы**

**10. Өміршеңдік ережелер.(Ережелер интерактивті тақтадан көрсетіледі, қатысушылар бірге оқиды.)**

* Өз күшіңе деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талаптанып:
* **Жігер** деген – **Мен.**
* **Күш** деген – **Мен.**
* **Махаббат** деген – **Мен.**
* **Кешірім** деген – **Мен.**
* **Құдырет** деген –**Мен.**
* **Жасөспірім** деген – **Мен**.
* **Жастық** деген – **Мен**.
* **Даналық** деген – **Мен.**
* **Денсаулық** деген – **Мен**.
* **Жарқындық** деген – **Мен.**
* **Бар ғажайып** деген – **Мен.**
* **Бәрі маған байланысты.**
* **Бәрі менің қолымда !!!** – деп өзіңізді сендіріңіз.

**Рефлексия**