

Ә.Жангелдин атындағы орта мектеп

«Сенімділік күш береді» психологиялық тренинг

2022 оқу жылы

«Сенімділік күш береді» тренингі

Мақсаты: оқушылардың сенімділігін, мінез-құлық, эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру, оқу-танымдық қабілеттерін арттыру.

Тренингтің міндеті:

1. Стрестік жағдайдағы адекватты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.
2. Өзіне-өзі сенімділігін арттыру, өзінің күшіне сену қабілеттерін дамыту, эмоционалды жағымды қатынастар орнату.

Ұйымдастыру кезеңі:

Құрметті мектеп бітіруші түлектер! Алдымызда тұрған ҰБТ деген сынақ тұр. Сол сынақтан өту үшін ең алдымен өзіне сенім ұялатуымыз керек. Адам бойында қорқыныш, үрей, сенімсіздік, әлсіздік, секілді жағдайлар орын алады. Сол сияқты қорқыныштармен қалай күресу керек, қалай сенімділік орнату керек. Міне осының барлығы туралы біз бүгін әңгімелесеміз. Негізгі қазіргі шарт - өз-өздеріңе көмектесу.

1. Жаттығу «Атом және молекула».

Нұсқау: Сіздер жалғыз атомсыздар. Өздеріңіздің достық іс-қимылдарыңызды бастаныздар. Осы орайда бір-бірімен соқтығу болуы ықтимал, Менің айтуым бойынша сіз молекула, атомдар санын құрайсыз.

2. Сағат тілімен

Әр қатысушының қолына қағаз беріледі. Олар сағаттын суретін салып (12-ге дейін сандарды жазып) әр санына сол жердегі адамдардың атын жазады. Кейін жүргізушінің айтуы бойынша әр санға қатысты есімі жазылған адамдармен тиісті әрекет жасайды.

1. Қолын қысыңыз
2. Арқасынан қағыңыз
3. Күлімсіреңіз
4. Қол бұлғаңыз
5. Көзіңізді қысыңыз
6. Комплимент айтыңыз
7. Бір тілек айтыңыз
8. Ауа арқылы беттеріңізден сүйіңіз
9. Массаж жасаңыз
10. Арқаларыңызды тигізіңіздер
11. Құшақтаңыз
12. Қол ұстасып 3 рет секіріңіз

Топқа бөлу
Жеміс-жидектер атауымен бөліну

Алма, Алмұрт

Жаттығу

мтихан сөзіне әр әріпіне жақсы сөздер құрастыру

-еңбек,жігер

-мақсат,мүдде,міндет

-талап, тапқырлық

г-игілік үшін еңбектену

с-хабардарлық

а- ақ жол,ақ ниет,ақыл

н-намыс,нәтеже

Әрине ҰБТ-сөзінен мағына іздеген пайдалы

Ұ- ұжымдастық, ұқыптылық

Б- бірлік,бағалау,бақылау

Т- талант,талап,тәжірбие

4.Сергіту жаттығу «Жұдырық, саусақ, алақан».

Мақсаты: Тез ойлауға, шапшаңдыққа және денені босаңсытуға арналған жаттығу. Стол үстіне оң қолымызды қойып Жұдырық, саусақ, алақан ретінде жасаймыз. Енді жылдамырақ жасауға тырысамыз, 4 рет. Енді, екі қолымызбен жасайық....

5. Ойынның шарты: Біз бір-бірімізді жақын тану үшін барлығыңа «сыр сандықты» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «сыр сандықтағы» аяқталмаған сөйлемді өз сөзімен аяқтайды.

1. Ең үлкен қорқыныш – бұл...
2. Мен мынадай адамдарға сенбеймін...
3. Мен ренжимін, егер...
4. Мен ұмытпаймын, егер...
5. Маған көңілсіз, егер...
6. Егер маған дауыс көтерсе, мен...
7. Мен қарсыласқанда...
8. Егер мен сенімсіз болсам, онда...
9. Егер, мен шаршасам...

– Сөйлемді аяқтағанда, қандай сезімде болдыңдар? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз.

6. Топтық жұмыс «ҰБТ де жақсы жетістікке қалай жетуге болады?»

Нұсқау: ҰБТ-ның қиындықтары мен жетістіктері жоба қорғайды.

Қорытынды: ҰБТ заман талабы. Оқушылар оқу грантын жеңіп алу мүмкіндігін жіберіп алмау әркімнің өз қолында. Өз білмімен мен еңбегіне сенген адам ғана өз өмірінің қожасы бола алады.

7. Түлектерге арналған аффирмация

Аффирмация - (өзін-өзі сендіру, ойды бекіту сөздері болып табылады).

- Мен табысқа жеткеніме 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 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«Шырақ» жаттығуы

Оқушылар шеңбер құрып тұрады, үстелдегі шырақтарды алып, бір-бірлерін отын жағу арқылы тілектер айтады. Психолог оқушыларға болған кездесулер үшін алғысын білдіреді. Оқушыларға болашаққа тілектер айтып, ҰБТ-ні жақсы тапсыруына сәттілік.

