

Ә.Жангелдин атындағы орта мектеп

**ҰБТ –ға дайындау барысындағы
психологиялық
жаттығулардың тиімділігі**

11 сынып

2022-2023 оқу жылы

ҰБТ –ға дайындау барысындағы психологиялық жаттығулардың тиімділігі

Мақсаты: Оқушылардың шығармашылық ойлауын, топтық жұмыстар кезінде ойын еркін жеткізу. стрессті жеңуге жол көрсету.

Құралдар плакат, түрлі түсті қағаздар қарандаш, шарлар

Тренинг барысы:

Психолог: Құрметті мектеп бітіруші түлектер алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Кім еңбектенсе, сонын бағы жанады дей келе бүгін біз сіздермен ҰБТ алдындағы қорқыныш, үрей секілді жағымсыз әрекеттерден арылу мақсатында тренинг өткіземіз.

Тренинг кезендері

1. Психологиялық дайындық
2. Топтық жұмыс
3. Кесе жаттығуы
4. Стрессті қалай жеңуге болады
5. Шашу жаттығуы
6. Кім жылдам
7. Жағымды тілек
8. Арт терапия

1. ҰБТ ге пікірталас

Психолог: ҰБТ ге психологиялық даярлық сіздер үшін не үшін қажет деп ойлайсындар?

2. Топтық жұмыс

Озат тобы

Сұрақ? Қуанышты сәтті бейнелейміз. Қандай жағдайда адам қуанышқа кеңеледі

Достық тобы

Сұрақ? Өз күшіне сенімді адамның портреті

3. Кесе жаттығуы

Мақсаты: Оқушылардың бойындағы сенімділігінің артуын жақсартады

4. Стрессті қалай жеңуге болады

Оқушыларға шар үлестіріледі, психолог оқушылардың бір шетінен «Сендердің қандай жағдайда жындарың келеді? деген сұрақ қояды. Оқушылар сол сәттермен бөлісіп шарды үрлейді, әрбір оқушының айтқан сөзінен кейін шар үрлене береді.

Оқушыларға үлкен болып шыққан шарды жарады. Сосын оқушыларға екінші шар үлестіріліп үрленіп, үлкейеді. Жақсы сөздерден кейін оқушылар шардың желін ақырындап шығарып бастайды.

Релаксация «Бұл ойыннан қандай ой түйдіңдер?»

5. Шашу жаттығу (музыка жүріп тұрады)

Қатысушылар топқа бөлінеді. түрлі түсті қағаз үлестіріледі. Қағазды бірнеше бөлікке бөліп ортаға шашады. Өздерінің түсін жинап алып бір бине жасап шығару керек.

6. Жағымды тілек

Оқушыларға А4 қағазы үлестіріліп әр оқушы бір-бірінің арқаларына жағымды сөздер жазу

7. «Кім жылдам»

Шашка ойыны: Жұп болып карама-қарсы тұзу болып сапқа тұрады. Әр қатысушының ортасына жерге шахмат қояды. Жүргізушінің нұсқауымен бас, шаш, құлақ, тізе, шашка дегенде жұптың біреуі шахматты басу керек. Жемілген адам ойыннан шыға береді.

8 . Шығармашылық жұмыс

Оқушылар өз ойларымен ҰБТ дан қаншалықты балл жинаймын тақырыбында сурет салу

9.Қорытынды

Құрметті мектеп түлектері алдарыңда тұрған үлкен сын,намысты дода сол сынға әрқашан сеніммен барыңдар. Сіздерге арналған мотивациялық тәттілер.
Хор «ҰБТ –дан жетістікке жетейік» (бір дәуірдің түлегіміз әуенмен)

