**Тақырыбы:** «***Емтихан алдындағы дайындықтарға арналған сауалнама, тренинг жинағы»***

Міндеті:  
♦ Өзіндік сенімін болуға баулу.  
♦ Өзіндік бағалауын анықтау.  
♦ Стресті жеңуге жол көрсету  
♦ Оқушыларға ҰБТ - ні сенімді тапсыруға дайындау.  
Сабақтың түрі: психопрофилактикалық сабақ  
Құралдар: ҰБТ - ға байланысты салынған плакат, шарлар, ақ қағаз, қалам, тест парақшасы.  
  
Тренингтің барысы:  
Психолог: Құрметті мектеп түлектері, сіздер Қазақстанның болашағысыздар, болашақ бүгіннен басталады! Сіздер кеше ғана бүлдірішін бала, қызыл шақа балапан болсаңдар, міне бүгін дүбірлі додаға қатысуға дайын, жарауы жеткен сайгүліктей ауыздықпен алысып тұрсыңдар. Алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Кім еңбектенсе, соның бағы жанады. Халқымыз айтпақшы «Талаптыға нұр жауар!» деген емес пе? Бақтарың жансын.  
Тренингтің кезеңдері.  
I. Психологиялық дайындық, ұйымдастыру  
1. «Мен қалаған есім»  
Оқушылардың өзін жайлы сезінуін қалыптастыру, ойынға соңына дейін белсенді қатысу мақсатында жүргізіледі.  
Тренинг ережесі: Ортаға 12 оқушы шығып, шеңбер құрып тұрады. Оқушылар өзінің жақындарының, өзін қалай шақырғанын ұнатады?  
1. Ата - анаңның қалай атағаны ұнайды?  
2. Сыныптастарыңның қалай атағаны ұнайды?  
3. Мұғалімнің қалай атағаны ұнайды?  
4. Достарыңның қалай атағаны ұнайды?  
Релексация, Өзіңді солай атағанда қалай сезіндіңдер? Бұдан кейін сыныптастарыңның өзіңді солай атауын қалайсың ба? Мұғалімдерден өзіңді солай атауын сұрағың келмей ма? Оқушылар орнына отырады.  
  
ІІ. Ойынды бастау кезеңі  
Дембо – Рубинштейн әдістемесі бойынша өзіне сенімділігін бағалау.  
2. «Өзіңді - өзің бағалау» тесті  
Түсіндірме: Оқушыларға тест парақшасы беріліп, шкала бойынша толтыру ұсынылады. Дембо – Рубинштейн әдістемесі бойынша өзіне сенімділігін бағалау. Кезкелген Адам өз қабілеттілігін, мүмкіндігін, мінезін т. б. қасиеттерін өзінше бағалайды. Адам сапасының өсу деңгейі әр түрлі, ол адамзат қоғамында ең төменгі дәрежеден, ең жоғары нүктеге дейін бағаланады, сендер төмендегі берілген 7 қасиет бойынша өзіңіздің қасиеттеріңізді 100 балдық шкала бойынша бағалаңыз және әрбір шкалада қасиетіңіздің байқалу деңгейін белгілеңіз. Осыдан кейін әр шкала бойынша балдарды қосыңыз және 7 санына бөліп, орташа арифметикалық мәнін табыңыз.  
1. Денсаулық;  
2. Ақыл, қабілет;  
3. Мінез;  
4. Бақыттылық;  
5. Ұқыптылық;  
6. Ішкі дүниесі;  
7. Сенімділік.  
  
Өз - өзін бағалау деңгейі  
Өзін - өзі бағалау деңгейі төмен  
Сіз өзіңіздің мүмкіндіктеріңізді тым төмен бағаламайсыз. Сырт көзге көріне бермесе де, өзіңізге өзіңіз сенбейсіз. Сіздің мүмкіндіктеріңіз сіз ойлағаннан жоғары  
Өзін - өзі бағалау тепе - тең  
Сіз өзіңізді жеткілікті реалистік тұрғыда бағалайсыз және өзіңіздің бағаңызды жақсы білесіз Өзін - өзі бағалау аса жоғары  
Сіз өзіңізді және мүмкіндіктеріңізді асыра бағалауға бейімсіз. Бұл адамдармен қарым – қатынаста белгілі қиындық тудыруы мүмкін.  
  
3. «Мен кіммін» әдістемесі  
Мақсаты: Оқушылардың «Кеше кім»?, «Бүгін кім?», «Ертең кім?» болатынын түсіндіре отырып, өзінің кімге сәйкестендіретіндігін анықтау.  
Алдыға 12 оқушы шығып шеңбер құрады, бір шетінен бастап өзінің кім екендігін айтады. Психолог жеткізе алмаған оқушыларға жетелейді, бәрі айтып біткен соң олардың айтқан сөздеріне қортынды жасайды.  
4. «Стрессті қалай жеңуге болады?»  
Ойын барысы: Ортаға 12 оқушы шығады. 1. Оқушыларға шар үлестіріледі, психолог, оқушылардың бір шетінен «Сендердің қандай жағдайда жындарың келеді?» деген сұрақ қояды. Оқушылар сол сәттерімен бөлісіп шарды үрлейді, әр бір оқушының айтқан сөзінен кейін шар үрлене береді, шар үлкейе береді, үйге барсам ата - анам ұрсады, мектепке келсем сынып жетекшім оқушылар алдында сынайды, осы сөздердің бәрі айтылады, оқушылар үлкен болып шыққан шарды жарады. Сосын оқушыларға екінші шар үлестіріліп, психологтың алдынғы сөзді қайталануы бойынша үрленіп, үлкейеді, «Ата - анам мені үнемі жақсы болсын дейді сол үшін, ұрсады, мұғалімім мені болашақта жақсы азамат болсын дейді, сол үшін сынайды»деген сөздерден кейін оқушылар шардың желін ақырындап шығара бастайды. Шардың ішінде желі қалмайды.  
Релексация: «Бұл ойыннан қандай ой түйдіңдер?» оқушылар өз ойын айтады.  
  
ІІІ. Ойынды аяқтау  
Ортаға барлық оқушы шығып, шеңбер құрып тұрады.  
Психолог. Мінеки оқушылар стресс осылай жиналады, ол жинала берсе сенің денсаулығыңа, алда болатын ҰБТ - ға дайындығыңа, психологиялық дұрыс қалыптасуыңа өте зиянды, сол үшін бойларыңдағы жағымсыздық қасиет тудыратын сөздерді дұрыс қабылдап, стреске ұшырамауларыңа тілектеспін.  
Енді мына жарқыраған күннің шуағы астында, ҰБТ - ға сеніммен баруға байланысты, бір біріңе тілек тілеңдер. Шеңбер бойындағы оқушылар бір шетінен бастап келесіне өз тілегін білдіреді. Барлық оқушының тілегі бітеді.  
  
Психолог. Құрметті мектеп түлектері алдарыңда үлкен сын, намысты дода сол сынға әрқашан сеніммен барыңдар. Бақытты ғұмыр болмайды, ол бақытты секунд, бақытты минут, бақытты сәттерден тұрады, біз сол бақытты сәтті сезіне білу арқылы бақытты боламыз. бір - бірінің қолдарыңды ұстап жоғары көтеріңдер, біркелкі хор дауыспен «Біз ҰБТ - ға сеніммен барамыз!» деп айқайлаңдар.

**ҰБТ да мен неден қорқамын? Жаттығуы:**

І-нұсұа: Сіздің жазғаныңызды ешкім оқымады, іштей айта алмай жүрген ой болса қағазға түсіру, бүгінгі күні сізді қандай қорқыныш мазалап жүр, бәрін толық қа,аз бетіне түсірейік. Сонда басымыз босап,оны төмендету жолын қарастыруға мүмкіндік алады. Асықпай шынайы болып, толық жазуға мүмкіндік алу.

ІІ-нұсұа: Сол жазғаны бар қағазды ішке бүктеп жүрекке қою. Тағыда бір іштей қайталап шығу. Мен өмірде неден қорқамын? Еске түсіріп сол сезімде болу. Ал сол жазған нәрсе болды дейік сонда не болмақ. Біз неден қашсақ сол болмақ. Қашпайық қорқынышты қабыл алайық. Енді ары қарай не болмақ.

ІІІ-нұсұа: ҰБТ тапсыру соңғы баспалдақ па? Одан өтпей қалсақ не болмақ?Суицид туралы әңгіме етуү Өзін өлімге қию, шарасыздық. Кез келген әлсіздіктің жақсы жағын ала білуге болады. Ғұлама адамдардың өмір жолы алғаш сондай сітсіздіктен басталған, ал ерте есеюге шынықтырады. Биыл өтпесең келесі жылы толық өтуге құқың бар. Өмірде ең жақын нәрседен айырылғаннан гөрі, басқаша өзіңді шынықтырған жақсы. Міне жүректегі қойған қағазды жерге төмендете отырып тастау керек. Сізде сондайды болдыртпауға толық мүмкіндік бар. Күнделік қандай жаман ой келсе соны тоқтатып: «Мен күш-жігерімді сала отырып дайындалып, қалаған бағаны тестен алып шығуға лайықпын» деп өзіңді қайрап отыру керек. Психологияда оны аффирмация- бекіту сөзі дейді.Фудболист допты түзу қақпаға жіберу үшін күнделікті қанша мәрте теуіп, боқысшы бұлшық етті шығару үшін грушанықанша үрып жаттығады. Сол сияқты болатын жауапты іске алдын-ала дайындық болса, іштей өзіңе сеніп соны жеке күшіңмен алып шығуға болатынына алдымен өзің, екінші ата –анаң сену керек. Сонда сенің бағындырмайтын белесің болмайды.

**Келесі сұрақтар бойынша:**

1. Қорқыныш дегенді қалай түсінесіз?
2. Қорқыныш бойда қалай байқалады?
3. Қорқынышты төмендетуде қандай жаттығулар жасауға болады?
4. Қорқыныш туралы жалпы ойыңыз қалай?

Екінші аптада қорқынышты бақылау үшін немесе алдыңғы техниканы жүргізуден қиналсаң, оның орнына мына жаттығуды алуға болады.

**«Қорқыныштың суретін сал» жаттығуы (10 мин)**

Қажетті құралдар: түрлі-түсті қарындаш, фломастер немесе бояу, А4 форматындағы ақ қағаз.

Нұсқау: қатысушыға бойдағы қорқыныштың суретін салып оған ат беру ұсынылады. Олар өз кезегімен суреті жайында әңгімелейді. 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 мейрімді қылып безендіру;
* Суретті жүрек тұсына қойып, бойындағы қорқынышты толығымен қабылдау, оны төмен жіберіп, аяқ пен таптау.

**Сұрақтар:**

Суретте не бейнеленген? Ол туралы толық айтып беру.

Сурет салу кезінде қандай сезімде болдыңыз?

Қорқынышты төмендеу, бұдан қандай тәсілді таңдауға болады.

Қазір ол қандай?

Одан құтылу кезінде қандай сезімде болың?

Бойдағы қорқынышқа қатынасың, көзқарасың өзгерді ме?

**Қобалжу-қалыпты құбылыс.**

Қобалжу- еркіндіктің шынай бейнесі, ол алдағы болатын істің мән-жайын сезіне білу.

Қобалжудың бар болуы-өмір сүруге қабілеттіліктің бар екендігін айғақтайды.

**Мақсаты:** Бойдағы қобалжу мен адекватты мінез-құлықты жеңу дағдысын қалыптастыру.

Сәлемдесу

«Есімін және болашақтағы арманын айтады». Мысалы, «Менің есімім Ақжүрек, Мен болашаққа Күрестен Олимпиада Чемпионы болуды көздеймін.»

Негізгі бөлім.

Қобалжу жөнінде әңгімелесу.

Сұрақтар:

1. Қобалжу дегеніміз не?
2. Қобалжыған адам қалай көрінеді?
3. Қобалжыған адмның бойында қандай физиологиялық өзгеріс болады?
4. Қандай жағдайда адам қобалжиды?

Қобалжу – бұл қауіптілікті немесе белгісіздікті күтудегі ішкі уайым, қысым.

Қобалжыған адам қызарады, бозарады, дауысы дірілдеп, кекештенуі мүмкін, терлейді, өзін ебедейсіз ұстайды.

Қобалжыған сәтте адамның жүрек соғысы мен тыныс алуы жиілеп, қол-аяғы дірілдейді, асқазанда жағымсыз сезім пайда болады, ауыз құрғайды.

Қобалжуды әркім әр түрлі жағдайда сезінеді. Маңызды шара кезінде уайым, қорқыныштан қобалжу туындайды, абыржу секілді күйді бастан өткізеді. Қобалжудан кейін жинақылық, бағыттылық пен шоғырлану сезімі жүреді.

Қобалжудың физиологиялық жағы: барлықтарыңыз алдағы болатын маңызды оқиғаны күту кезінде тыныс алудың жиілегенін байқаған шығарсыздар. Белгі алған ми барлық ағзаның қыз.метін күшейте түседі.

**Күйзеліске жол жоқ тренинг"** деген түсінік стресс пен күйзелісті басқаруға, эмоционалдық тұрақтылықты арттыруға және өмір сапасын жақсартуға бағытталған арнайы дайындық бағдарламасын білдіреді. Бұл тренингтің негізгі мақсаты — адамдарға күнделікті өмірдегі қиындықтарды, стрессті және күйзелісті жеңуге көмектесетін әдістер мен дағдыларды үйрету.

**Тренингтің негізгі мазмұны:**

1. **Стресс пен күйзелісті түсіну**:
   * Стресс пен күйзелістің себептері.
   * Олардың денсаулыққа және эмоционалдық жағдайға әсері.
   * Стресс пен күйзелістің белгілерін тану.
2. **Эмоцияларды басқару**:
   * Эмоцияларды тану және оларды дұрыс басқару.
   * Негативті ойлардың ықпалын азайту.
   * Оң ойлау дағдыларын дамыту.
3. **Дене мен ақыл-ойдың байланысы**:
   * Дене дайындығы мен демалыс әдістері (мысалы, медитация, йога, тыныс алу техникалары).
   * Стресс кезіндегі дене реакцияларын басқару.
4. **Уақытты тиімді басқару**:
   * Уақытты дұрыс ұйымдастыру арқылы стресс пен күйзелісті азайту.
   * Басымдылықтарды анықтау және маңызды міндеттерге назар аудару.
5. **Коммуникация дағдылары**:
   * Стресс кезінде басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас құру.
   * Қайғы-қасіретті бөлісу және қолдау іздеу.
6. **Өзін-өзі қолдау әдістері**:
   * Өзін-өзі сүю және өзін-өзі құрметтеу.
   * Стресс кезінде өзіңізге қалай көмектесуге болады.
7. **Практикалық жаттығулар**:
   * Стресс пен күйзелісті жеңуге арналған практикалық әдістер.
   * Тренинг кезіндегі топтық жаттығулар мен тапсырмалар.

**Тренингтің пайдасы:**

* Стресс пен күйзелісті басқару дағдыларын дамыту.
* Эмоционалдық тұрақтылықты арттыру.
* Өмір сапасын жақсарту.
* Өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту.
* Бақытты және тыныш өмір сүруге көмектесу.

**Тренингке қатысушылар үшін:**

* Тренингке қатысушылар өздерінің стресс деңгейін түсінеді және оны басқаруды үйренеді.
* Практикалық әдістер мен техникаларды қолдана отырып, өздерінің эмоционалдық жағдайын жақсартады.
* Топтық жұмыс арқылы басқа адамдардың тәжірибесінен үйренеді.

**Қорытынды:**

"Күйзеліске жол жоқ тренинг" — бұл адамдарға стресс пен күйзелісті жеңуге, эмоционалдық тұрақтылықты сақтауға және өмірді толыққанды өткізуге көмектесетін тиімді бағдарлама. Егер сізде осы тренингке қатысуға мүмкіндік болса, ол сізге өз өміріңізді жақсы жағынан өзгертуге көмектеседі.