Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы Қарасу ауылы

Қасым Қайсенов мектебінің педагог- психологы

Сукурлыкова Аяулым Исабековна

**Түлектермен тренинг**

«Емтихан» латын сөзінен «сынау» деп аударылады. Дәл сол сынаудан 11-сынып оқушылары әр түрлі өтеді.Бұл жерде ата-ананың бала үшін қолдау көрсетуі ерекше орында. Өйткені, балаларға ата-ананың психологиялық қолдауы қажет.

Міне осы жерде тренингтердің алатын орны айқындалады.

Тренинг ***–***білімді жетілдіруге бағытталған белсенді оқытудың әдісі,оқушылардың оқуға деген ынтасын арттыратын құрал

Мемлекеттік емтиханға дайындық кезіндегі стратегия мен өзін–өзі тексеру, өзін– өзі бақылау дағдысына оқыту, өз күшіне сенімін, өзіне сенімдігін жоғарлату мақсатын көздеп,жұмысты жоспарлау керек.

Тренинг барысында қаралып шешілетін міндеттер:  
- Тиімді қарым-қатынасқа машықтану эмпатиясын дамыту.

-Өзінің қылықтарына жауапкершілігін сезінуге көмектесу.

- Өзіндік талдау жасау  
-Сенімсіздіктен, қобалжудан, қорқыныштан арылу.

- Өз күшіне сену дағдыларын дамыту;

-Өзін-өзі құрметтеуді, өзін-өзі сенуді қалыптастыру.

Енді бірнеше тренингті ұсынамын.

**«Сағат бойынша достар» жаттығуы  
Мақсаты**: оқушылардың көңіл-күйлерін көтеру, топ ішінде жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.  
**Шарты**: Қазір әрқайсыларыңа жауап парақтары таратылады. Онда сағаттың суреті бейнеленген. Сендер осы әр сағат нөмірінің қасына сыныптастарыңның есімдерін жазып шығыңдар.   
Әр нөмірге жазылған оқушымен келесі нұсқауларды орындаңдар.  
Күлімсіреңіз   
Қолын қысыңыз   
Арқасынан қағыңыз   
Мақтау айтыңыз   
Қол бұлғаңыз   
Көзіңізді қысыңыз   
Қол ұстасып 3 рет секіріңіз   
Бір тілек айтыңыз   
Массаж жасаңыз   
Арқаларыңды түйістіріңдер.  
Құшақтаңыз.

***«Менің көңіл-күйім» жаттығуы***  
***Мақсаты:*** көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу   
***Шарты:***Алдарыңдағы бланкіге өз көңіл-күйлеріңді суреттеп салыңдар

***«Досым, қалың қалай?» жаттығуы****.*

***Мақсаты:*** оқушылардың көңіл – күйін көтеру, бір – бірімен қарым – қатынасын нығайту.

***Шарты:*** оқушылар дөңгелене тұрады, психолог қолды шапалақтап нұсқау берген кезде, берілген тапсырмаларды орындайды.

1 рет шапалақтаған кезде – қолдарын қысады;

2 рет шапалақтаған кезде – бір – бірін құшақтайды;

3 рет шапалақтаған кезде – бір-біріне жақсы тілек айтады.

**«Бәтеңкедегі тас» жаттығу**   
**Мақсаты**: Кедергілерді сезіне біле отырып, оларды болдырмау жолдарын үйрету.  
-Ортаға кез-келген белсенді 3 қатысушыны шақырамын.Қазір сендер аяқ киімдеріңді шешіп, ішіне мына ұсақ тастарды салып, аяқ-киімдеріңді қайта киіңдер. Енді ары-бері жүріп көріңдер.Тағы да үздіксіз жүре береміз.  
Талдау: Не сезіндіңдер?  
Сендерге не кедергі болды?  
Оқушыларға жаттығу барысын түйіндеу: Көпшілігіміз басымызға түскен қиын сәттерде, қатты уайымдап, мазамыз кетеді, бойымызды жағымсыз эмоциялар, яғни өздерің жаңа ғана түйсінгендей кедергілер билеп алады.Бұл сезімді біз жеңу үшін ең алдымен бойымызға адамгершілік рухани құндылықтарды дарыта білуіміз керек. Өмір болғаннан кейін ол бізге бақыт пен байлық бере бермейді, алдағы уақытта өмірге шыңдалсын деп, не болмаса сабақ болсын деген ниетпен қиын сәттерді де береді екен. Сондықтан өз өмірлеріңдегі болған қуанышты сәттерді қанағат тұта біліңдер.

***«Сенімділік» жаттығуы.***

***Мақсаты:***  оқушыны стресстік жағдайдан арылтып, сенімділікке үйрету.

***Шарты:***оқушыларға бос парақ таратылады. Сол парақты қаламсаппен теңдей екіге бөлу ұсынылады. Ол бөліктерді 1, 2 деп белгілеп, бірінші бөлікке жағымды қасиеттерін, ал екінші бөлікке жағымсыз қасиеттерін жазады, ортасы екіге жыртылып алынады. Жағымды қасиеттерін өзіне қалдырып, жағымсыздарын қатты мыжып, қоқыс жәшігіне салады.

Қорытындылай келе орнымен өткізілген тренингтер маңызды міндеттерді шешіп,оқушылардың бойына сенімділік, жауапкершілік, өзін-өзі бағалау, табандылық, болашаққа сенім ұялатады.ҰБТ кезінде өз мүмкіндігін барынша іске асыруға көмектеседі.