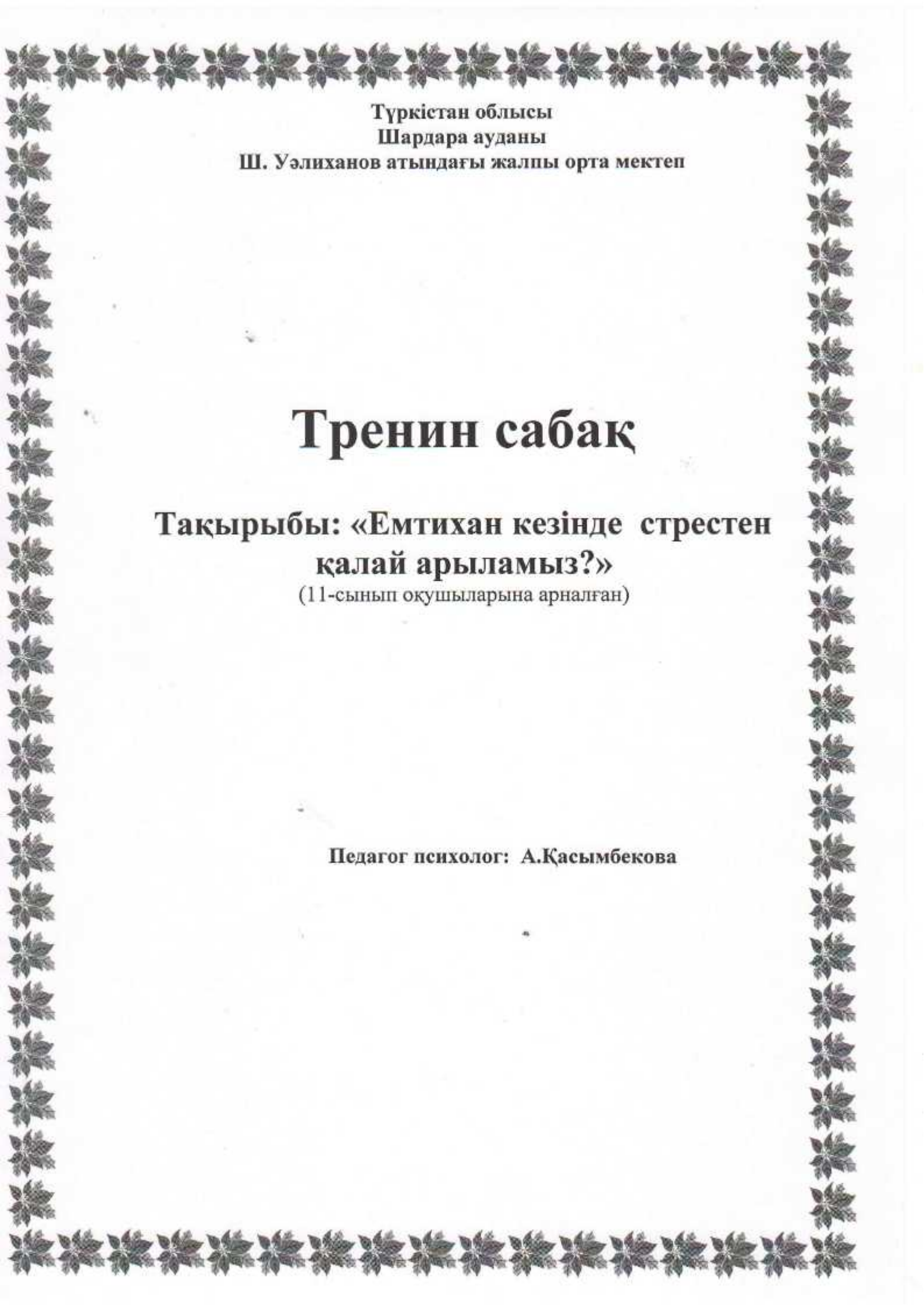




Түркістан облысы
Шардара ауданы
Ш. Уәлиханов атындағы жалпы орта мектеп

Тренин сабақ

Тақырыбы: «Емтихан кезінде стрестен
қалай арыламыз?»

(11-сынып оқушыларына арналған)

Педагог психолог: А.Қасымбекова

Сабақтың тақырыбы: Психикалық –жүйке қысымын босаңсыту, реттелу
Сабақтың мақсаты:

- 1.оқушының жүйке жүйесінің тозу, өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау;
- 2.жүйке қысымын төмендетуге арналған жаттығуларды ұсыну арқылы ширығу күйлерін босаңсыту;
- 3.психикалық реттелу, психологиялық кеңестер беру

Сабақтың типі: тренинг

Сабақтың әдісі: психологиялық жаттығулар, ойындар, тапсырмалар

Сабақтың көрнекілігі: музыка, ватман қағаз, сурет салуға арналған түрлі құралдар, А4 форматты ақ қағаз, тест және әдістемеге арналған бланктер, газеттер

Күтілетін нәтиже:

1. моционалды ширығу, іштей мазасыздыққа бой алдыру, уайымдау күйлерінен босаңсуды үйренеді;
- 2.кедергілерді жеңуге деген құлшыныстары дамытылады;
- 3.қорқыныш пен іштей қинаған сезімдерден құтылуға көмек көрсетіледі;
- 4.бойларына сенімділік ұялатуға қадам жасалынады.

Сабақтың мазмұны:

I. Сәлемдесу: «Жүректен-жүрекке»

Оқушылар пальма жапырақтарына қатысушыларға жақсы тілектер жазады.Сосын шеңбер бойына тұрып, өз жылуын сездіріп, бір-бірінің қолына алақандарын тигізіп, тілектерін оқиды. Ал пальма сабақтарына сабаққа пікірлерін білдіреді.

II. Негізгі бөлім:

1. «Суретті аяқтау»

Нұсқаулығы:

Бір-бір ақ қағаз алып, өзіңе ең ұнамды қарындаш түсін таңдаңдар. Мен қолымды соққанымда ойыңа алғаш келген суретті салыңдар. Қол соғылысымен қарындашыңмен қоса қағазыңды көршіңе бересіңдер. Ал, ол суретті аяқтайды. Қол келесі рет соғылғанда суреттерің келесі оқушыға қарай иесіне қайта айналып келгенше жылжи беруі қажет.

Мүмкін кейбіреуің өз суретіне тағы бір нәрсе қосқысы немесе бір жерін өзгерткісі келетін шығар ?

Талқылау: Суреттеріңіз өздеріңізге ұнады ма ?

(Өздері алған әсерлері мен пікірлерімен бөлісуге жағдай жасалады).

Өзге адамның тақырыбын жалғастыру қиын ба?

2.Тест: «Менің күйім»

Мақсаты: өз әдеттері мен жеке ерекшеліктеріне ой жүгіртулеріне мүмкіндік жасау. Уақыты 15 минут. Музыка.

Нұсқауы: Сіздерге берілген сөздерге «иә» немесе «жоқ» деп жауап беру керек. Барынша шынайы болуға тырысыңыздар. Тест нәтижесі бойынша берілетін мәлімет ең алдымен өздеріңіз үшін маңызды болмақ. Жеке басыңыздың ерекшеліктерін, бойыңыздағы әдеттеріңізге бір мезгіл көз жүгіртіп, ойлануыңызға мүмкіндік береді.

3.Тест сұрақтары:

1. Менің көңіл-күйім жиі төмен болады, жылай беретін болдым
2. Адамдармен кездесе қалсам, олардың көзіне қарай алмай, жанарымды алып қаша беремін
3. Жиі ашулы, жабығу күйде боламын
4. Өзім білетіндердің барлығы менің көңілімді басып тастайды
5. Кейбіреулер үшін маңызды (спорт, жұмыс, оқу, басқалармен қатысы) нәрселер мен үшін еш қызық емес
6. Соңғы кезде көңілді жүргенім өте сирек, күлуден қалдым
7. Өзімді әлсіз сезінемін, өміріме риза емес екенін таныстарым мен жақындарыма да білдіріп жүрмін
8. Қазіргі кезде көп нәрселерге байланысты ұстанған өз позициям жоқ
9. Ақырын сөйлейтін болғаным соншалық, басқалар мені әрең естиді
10. Қасымдағылардың қойған сұрақтарына қалай жауап берерімді білмей, басымды шайқай саламын

Тест кілті:

Әрбір «иә» деген жауап үшін 1 ұпайдан қоясың да, барлығын қосып шық.

1-2 ұпай: кейбір өмірдегі қиындықтарға карамастан, өмірге жеңіл көзқараспен қарайсың. Бұл шегіне жеткенге шейін оншалық жаман да емес.

3-4 ұпай: Өмірге деген көзқарасың жалпы дұрыс бағытта, бірақ шаршау мен жалығу байқалады. Ертерек емес пе, ойлан ?

7-10 ұпай: Өзіңе қатысты нәрсенің барлығының тек жаман жағын ғана көресің. Өміріңде соншалықты қуанышты сәттеріңнің болмағаны ма ?

4. Психикалық –жүйке қысымын босаңсыту жаттығулары

1. Релаксация (Босаңсу).
2. Дене қимылдарын жасау
3. Кір жуумен айналысу
4. Ыдыс жуу
5. Газетті майдалап жыртып, қиқымдарын жұмарлап алып, қоқысқа тастау
Жарыс ұйымдастыру: - өз бойындағы қысымын газет умажына салып, мүмкіндігінше барынша умаждап, кішірейту және аулаққа тастау;
- Газетті барынша ұсақ етіп жыртып, қоқысқа тастау
- Газет қиындыларынан өз көңіл-күйін жапсыру
6. Дауыстап ән салу
7. Бірде дауыстап, бірде ақырын айқайлау
8. 10 рет терең дем алу
9. Тілдің ұшымен тістерін ішкі жақтан санап шығу

III. Рефлексия:

Қазір қандай күйдесіздер ?

Босаңсу жаттығулары қаншалықты нәтиже берді ?

Тренингтен алған әсерлеріңіз қандай ?

