

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Ш.Уәлиханов атындағы жалпы орта мектеп

Тренинг

**Тақырыбы: «Жүйке жүйесіне түсетін
күштен психологиялық арылу әдісі»**

Педагог психолог: А.Қасымбекова

Тренинг тақырыбы: Жүйке жүйесіне түсетін күштен психологиялық арылу әдісі

Мақсаты: Бітірушіні түлектерге жүйке жүйесіне түсетін күшті жеңудің қарапайым психологиялық әдістерін үйрету.

Керекті құрал-жабдықтар: қағаз, түрлі-түсті қалам, қағаздан қиылған күннің суреті.

«Суретті жалғастыр және қасында отырғанға бер»

Мақсаты: психофизикалық қысымнан арылу, топты белсендендіру.

Нұсқау: Қолыңа қағаз бен түрлі-түсті қалам ал. Мен қолымды шапалақтағанда сен сурет салуды баста, ойыңа қандай сурет түссе, сол суретті сал. Қолымды шапалақтағанда суретті қаламымен бірге қасындағы көршіңе бер. Осылай топ бойымен айналдыра суретті мен қолымды шапалақтаған сайын бір-бірлеріңе беріп, жалғастыра бересіңдер. Тек сурет өз қожайынына келгенде ғана аяқталды. Суретті бастап салған оқушыдан өз суретіне алып қосары бар ма екенін анықтаймыз.

Талдау

- Сурет сендерге ұнады ма? Өз сезімдеріңді, көңіл күйіңді бөлісуге дайыңсың ба?
- Саған басқа адамның салған суретінің тақырыбын қолдау қиын болды ма? Тұсаукесер тақырыбы

Жүргізуші: Бірден бір қысымнан босаудың тиімді әдісі толық түрде сергу болып табылады? Бұл арқылы ішкі мазасызданудан арылуға болады. Біз алдыңғы сабақтарда көптеген сергу жаттығуларын қарастырдық. Бүгін біз сергу жаттығуларының басқа психологиялық әдістерін қарастырамыз

Мақсаты:

Жасөспірімдердің өмірінде кездесетін қиындық түрлеріне талдау жасай отырып, одан шығу жолдарын үйрету, қиындықты жеңе білу үшін, өзін - өзі реттеуін, өзін - өзі бағалау, өз - өзіне сенімділігін қалыптастыру, жүзеге асыру. Кезкелген жағымсыз психологиялық жағдайға қарсы тұра білуге үйрету. Әр уақытта дұрыс, әрі ұтымды шешім қабылдауға баулу.

Міндеті:

- стресске қарсы тұруын арттыру;
- оқушылардың өзіңдік «Менін» қалыптастыру;
- оқушылардың әлеуметтік ортаға бейімделуіне және жеке тұлға болып қалыптасуына жағдай жасау;
- өзін - өзі бақылау дағдыларын дамыту;
- өз жауапкершілігін сезінуге көмектесу.

Барысы: Өмір - күрес. Бұл өмір заңдылығы. Мықты әлсізді алып шығады. Ал, қоғамның әлсіз буыны ол жасөспірімдер. Аңғал. Сенгіш. Тәжірибесіз. Өз құрбыларының арасында өзін өзі кемсіту. Махабатт. Сәтсіздік. Жалғыздық. өмірдің кез келген құбылысын жанына жақын қабылдайды.

Әлі келмеген, күші жетпеген, ақыл таппаған, жалғыз қалған тұста өлімге жүгіреді. Бәлкім, жұрт назарын өзіне аударудың оңай жолы осы деп ойлар. Себебі, көптеген ата - аналар баласы өлімге жүгінгеннен кейін ғана көңіл

бөліп, құлазыған жан дүниесін түсінуге тырысады. Бірақ, тым кешігіп қалғандарын түсіне ме екен? Өзіне - өзі сенбеушілік. Өзгелерден өзін әлсіз санау.

Жүйкелік психикалық қысымнан арылудың тәсілдері.

Дене релаксациясы.

Газеттен өз көңіл күйіңді жасау.

Газеттің беттерін бояу.

Он рет терең дем алу.

Тісіңнің іш жағынан санау.

Газет мыжу, лақтыру.

Жақсы көретін өлеңді қатты айту.

Бірде қатты, бірде ақырын айқайлау.

Газет парағын алып өз қысымдарыңды газет мыжуға пайдаланыңдар, газетті кішкентай етіп, алысқа лақтыру.

Мектеп бітірушілерге тестке қатысты психологиялық кеңес.

1. Тестке кіретін кезде өзіңе сенімді бол.
 2. Тестке барарда, алдын-ала өзіңді-өзің іштей тыныштандыруға дағдылан.
 3. ҰБТ-ке кіретін кезде қобалжыма, өз ойыңды жинақтап, ең жақсы меңгерген пәніңнен баста.
 4. Тестілеу барысында, ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп ойлама, керісінше өзіңе жеңіс картинасын суретте.
 5. Сағат 3,5 (үш жарым) сағат уақыт беріледі, сол уақытыңды тиімді пайдалан.
 6. Біреуден көмек болар деп жалтақтама, өзіңе сен.
 7. Қайта жаңғырту арқылы оқығаныңды есіңе түсір.
 8. Жеңілден ауырға деген принцип бойынша, алдымен толық білетініңді белгіле.
 9. Тестке барарда өзіңе ыңғайлы киіміңді киін.
- Іске сәт құрметті мектеп бітіруші түлектер!

Мектеп бітірушілерге ақыл-кеңес:

Емтихан тапсыруға дайындық.

Алдымен сабақ оқуға ыңғайлы орын дайында: үстелдің үстінен артық заттарды ал, керекті кітаптарды дәптерлерді, қағаздарыңды, қалам саптарыңды ыңғайлап жина.

- Бөлмеге сары, ақшыл көк (фиолетовый) түстерді енгізуге болады. Ол түстер адамның интеллектуалды беделін көтереді. Бұл түстерді қолдану үшін сол түстердегі қандай да бір сурет немесе эстампы болады.
- Сабақ жоспарын құр. Алдымен анықтап ал, үкісің ба? Немесе бозторғайсың ба? Осыған байланысты таңғы немесе кешкі уақыттарыңды максимамды түрде жұмса. Дайындықтың әр күніне жоспар құрып, оқылатын тақырып нақты және анық болу керек.
- Ең қиыннан, өзің нашар білетін тақырыбыңнан баста. Егер саған қиын болса өзіңе қызық және ұнайтын тақырыптан баста.
- Оқу мен демалысты ауыстырып жүр. Қырық минут сабақ оқу, он минут демалыс. Осы уақытта ыдыс жууға, су құюға, дененді шынықтыруға, душ қабылдауға болады.

- Оқығаныңды жаттап алу міндет емес. Мүмкіндігінше қағазға жоспар құрып, схема сызып, материалдың құрылымын дайындаған жөн.
- Әр пән бойынша әртүрлі жарияланған тестерді көбірек орында. Бұл жаттығулар сені тесттердің құрылымымен таныстырады.
- Секундомермен уақытты белгілеп тесттерді орындап жаттық (тапсырмадағы А мен Б бөлімдеріне екі минут керек).
- Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп айлама, керісінше ойша өзіңе салтанатты жағдайды елестет.
- Емтиханға дейін барлығын қайталауға ең қиын сұрақтарға тоқталу үшін бір күн қалдыру керек.

Емтихан қарсаңында:

- Тестке 1 күн қалғанда жақсылап ұйықтап демал. Таза ауада достарыңмен, ата-анаңмен серуенде.
- Тест күні күндегіден ерте тұру керек.
 - салқын сумен жуыну керек.
 - гимнастикалық жаттығулар жасау керек.
 - дұрыстап тамақтану керек.
- Тамақтану үлгісі:
 - аса майлы тамақ жеуге болмайды немесе мүлдем тамақтанбауға да болмайды.
 - жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.
- Қатты қобалжығандықтан сендерде тәбеттің болмауы мүмкін бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.
- Емтихан бұл - өмірлік күресте өз мүмкіндігіңді, қабілетіңді көрсете білу.
- Емтихан тапсыратын жерге кешікпей жарты сағат ерте баруың керек.
- Емтиханда 3,5 (үш жарым) сағат отыратыныңды ұмытпа, қажетті құралдарыңды алып кел.
- Ойыңды жинақта! Бланкті толтырғаннан кейін, өзіңе түсініксіз жағдайларды анықтағаннан соң, ойыңды жинақтап және айналандағыларды ұмытуға тырыс.
- Сен үшін тек қана мәтін тапсырмасы, сағат және тестті орындау регламенттік уақыты болуы керек. Уақыттың қаталдығы сенің сапалы жауаптарыңа әсер етпеу керек. Жауап жазар алдында сұрақты екі рет қайталап, және өзің дұрыс түсінгеніңе, сенен не керектігіне көзіңді жеткіз.
- Ең оңайынан баста! Көп ойланатын сұрақтарға тоқталмай, өзіңе оңай деген сұрақтардан баста. Содан кейін сен тынышталасың, басың анық және жақсы жұмыс істей бастайды, жұмыстың ырғағына кіресің. Есіңде сақта: мәтінде сен міндетті түрде орындай алатын сұрақтар табылады. Қиын сұрақтарға көп уақыт жетпей қалғаннан, керекті ұпай жинай алмасаң – ол ұят.
- Тапсырманы аяғына дейін оқы! Асығыстық жасамай тапсырманың шарттарын түсінуге тырыс. Оңай сұрақтардан қате жіберу осы әдіске тікелей байланысты.
- Алдындағы тапсырманы ғана айла! Жаңа тапсырманы көргенде өтіп кеткен қиыншылықтарды ұмыт. Тесттегі тапсырмалар бір-бірімен байланысты емес. Сондықтан бір сұраққа қолданған білімің 2-ші сұраққа көмектеспейді. Психологиялық эффект мына кеңесті саған ұсынады - өткен тапсырмадағы

сәтсіздікті ұмыт. Әр жаңа тапсырма, ұпай жинауға берілген мүмкіндік деп ойла.

ҰБТ-ке қатысу!
Психологиялық кеңес.
Аффирмация

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

- Мен табысқа жететініме 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 үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді.
- Мен андай 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.

Қорытынды:

Жұмсақ нәрсе әрқашан көңілге жылы сезіледі, ал қатты нәрсе жүрегімізге салқындықты сездіреді. Сол себепті бір бірімізге жылы сөздер арнайық.

