

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Ш.Уәлиханов атындағы жалпы орта мектеп

Тренинг

**Тақырыбы: «ҰБТ дегеніміз не және мен үшін
маңыздылығы қандай?»**

Педагог психолог: А.Қасымбекова

Тақырыбы: «ҰБТ дегеніміз не және мен үшін маңыздылығы қандай?»

/тренинг –сабақ/

Сыныбы: 11сынып

Мақсаты: ҰБТ-ның ерекшеліктерімен бітіруші түлектерді таныстыру.

Амандасу жаттығуы:

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Шеңберде бір –бірімен ерекше амандасады.

Мысалы: бір-біріне қарап жымиады, күледі құшақтайды, екі қолымен иықпен, аяқпен амандасады.

«Ассоциация» жаттығуы.

Қатысушыларға нұсқау беріледі: «Ассоциация-бұл естіген немесе көрген зат жайында соған қатысты ойлардың басыңа келуі. Ең бірінші сізге қатысушының айтқан сөзіне байланысты ассоциация ойлау керек. Көп ойланбауға тырысыңыз, ойыңызға тез түскен нәрсені атауыңызға болады.

Ал мен бастаймын: Емтихан».

Тақырыптың ұсынылуы.

Жүргізуші: Сіздің жақында мектептегі жылдарыңыз аяқталады. Алдарыңызда өте маңызды сынақ- емтихан тұр. Бұл емтиханды ерекше формада тапсырасыздан. Бұл-ҰБТ деп аталады.

ҰБТ жайында ақпараттан бұрыноқушылардың ҰБТ жайында білгілері келетінін анықтап алулары қажет.

Ақпарат

ҰБТ – бұл әр пән бойынша тегін емтихан жүйесі. ҰБТ қорытындылары мектеп аттестаты мен жоғары оқу орнына түсуі кезінде жарамды болып табылады.Әр пән бойынша емтихан сұрақтары ментапсырмалары әр түрлі типте болады. ҰБТ тапсыру процесі үшін: емтихан жоғары мобильділік, тез қабылдағыштық, жоғары дәрежеде зейінді шоғырландыру қажет.

Ойландыру

Ең маңыздысы оқушылар өздері ҰБТ жайында ой қалыптастырғаны жөн. Сондықтан да «ҰБТ маған не береді?» деген тақырыпта ойтүйіндеген жөн. Оқушылардың мынадай сұрақтарға жауап іздеулерін қарастыру керек: ҰБТ мен үшін дәстүрлі үлгідегі емтихан және оның мен үшін маңыздылығы неде?

«Кедергі» жаттығуы

Нұсқау: Оқушылар шеңбер болып тұрады. Психолог шеңберді оқушыларға береді. Барлығы қолдарына ұстайды. Шеңбер екі адамның ортасына қойылады. Ары қарай қатысушылар шеңберден түбегейлі өту керек.

«Поезд» жаттығуы

Мақсаты: бір-біріне қолдау көрсету, топтағы ауызбіршілікті арттыру.

Нұсқау: ең бірінші өзіне сенімсіз және сенімді қатысушы ортаға шақырылады. Барлық қатысушыларға поезд жасау нұсқауы беріледі. Сенсіз адам көзін жұмып алға тұрады, сенімді қатысушы поезд соңында тұрады. Кедергілерден барлық қатысушылар қиындықсыз өтіп шығу керек.

Нұсқау:

1. Бір-біріне қолдау көрсету;
2. Топтағы ауызбіршілікті арттыру;
«Мен неге қол жеткізгім?» жаттығу

Мақсаты: жеңіске жетуге талпыну.

Нұсқау: Бірнеше уақыт тыныштықта отырып, мен неге қол жеткізгім келеді деп ойлаймыз. Сіз ол үшін не істеу керектігін анықтаңыз. Сіз осы ойыңызды сөзсіз, мимика, ым-ишара көмегімен көрсете аласызба?

Талдау

- Маңызды мақсатты тыңдау қиын болды ма?
- Өз мақсатыңызға жету үшін не істеу керек?
- Сіздің мақсатыңыз ірі ме әлде ұсақ-түйек пе? Әлде қазіргі жетістіктеріңіз бе?

«Қар қиыршықтары» жаттығуы

Нұсқаулық:

Барлығымыз қолымызға ақ қағазды алып ортасынан бүктейміз. Оның оң жақ жоғарғы Бұрышын жыртып аламыз. Тағы да бүктейміз, оң жақ жоғарғы бұрышын жыртып аламыз. Тағы да ортасынан бүктеп, оң жақ жоғарғы жағын жыртамыз. Осылай мүмкіндігінше жалғастыра береміз. Енді өзіміздің әдемі қар қиыршығын ашып қараймыз.

Талдау: кімде бірдей, бір –бірінен аумамайтын қар қиындысы шықты?

Таптыңыздар ма? Жоқ. Себебі неде деп ойлайсыздар?

- Не себепті бірімізде бірдей әрекет болатұра ,әр түрлі қар қиыршықтары шықты?
- Себебі, бәріміз бірдей әрекет жасағанымен, әртүрлі шықаны, өйткені біз әртүрлі адамдармыз. Біздің қоғамдағы орнымыз, қызыметіміз, жан дүниеміз әр түрлі. Ал жеке тұлға ретінде –ойлауы, дүниетанымы, көзқарасы әртүрлі. Бірақ барлығымыздың бірге жиналуымыздың себебі- ол ҰБТ. Барлығымыздың бір арманымыз одан жақсы жетістікке жету. Қоғамдағы орындарымыз әртүрлі болғанымен бәріміздің мақсатымыз бір

Рефлексия

Сабақ қорытындысы. Түлектер келесі сұрақтарға жауап береді:

- Қазір сізөзіңізді қалай сезінесіз?
- Не ұнады , не Ұнамады?
- Сіз өзіңіз үшін жаңадан не білдіңіз?

