**Аландаушылық және оны жеңу жолдары**

**Мақсаты:** оқушыларда аландаушылықтың түрін анықтау және оны жеңу үшін тәсілдер табу.

Аландаушылықтың деңгейін анықтау үшін біз «Аландаушылық шкаласы» әдісін қолданамыз, ол Кондашанның (1973) «Әлеуметтік жағдай аландаушылық шкаласы» қағидаты бойынша жасалған.

Жұмыс барысы: Бұл тест сұрақтарында сіздер күнделікті өмірде жие кездесетін жағдайлар бейнеленген. Кейбіреулері сіздер үшін ұнамсыз болып, қобалжу, мазасыздану, алаңдау және қорқыныш сезімдерін тудыру мүмкін. Әр сөйлемді зейін салып оқып, оң жағындағы сандардың астын сызасыз.

* Егер бұл жағдайда сізге ұнамды болса, **0**-дің астың сызасыз;
* Егер жағдай сізді шамалап аландатса, **1**-дің астын сызасыз;
* Егер бұл жағдай сізге ұнамсыз болып, сізді алаңдатып және бұндай жағдайдан аулақ болғыңыз келсе **2**-нің астын сызасыз;
* Егер сіз үшін бұл жағдай тым ұнамсыз болып және қатты аландаушылық, қобалжу, қорқыныш сезімін тудырса **3**-тің астын сызасыз;
* Егер бұл жағдай шектен шығарлықтай тым ұнамсыз болып, сіз оған шыдай алмайтын болсаңыз **4**-тің астын сызыңыз;

1. Тақта алдыңда сабаққа жауап беру **0 1 2 3 4**
2. Танымайтын адамның үйіне бару **0 1 2 3 4**
3. Олимпиада, сайыстар мен жарыстарға қатысу **0 1 2 3 4**
4. Мектеп директорымен сөйлесу **0 1 2 3 4**
5. Болашақ жайында ойлану **0 1 2 3 4**
6. Мұғалім «кім жауап берер екен» - деп журналды қарауы **0 1 2 3 4**
7. Біздің сынап және кінәлау кезінде **0 1 2 3 4**
8. Егер сіз қандай да бір іспен айналасып жатқанда сізге біреудің қарап тұрғаны **0 1 2 3 4**
9. Бақылау жұмысын жазғанда **0 1 2 3 4**
10. Мұғалім бақылау жұмысының бағасын айтқан кезінде **0 1 2 3 4**
11. Саған көңіл аудармағанда **0 1 2 3 4**
12. Егер бір нәрсені істей алмасаң **0 1 2 3 4**
13. Ата-ана жиналысынан әкең мен шешеңнің келуін күту кезінде **0 1 2 3 4**
14. Сізді сәтсіздік күтіп тұрғанда **0 1 2 3 4**
15. Артыңнан күлкі дыбыстарын есту **0 1 2 3 4**
16. Мектепте сынақ тапсырғанда **0 1 2 3 4**
17. Саған біреу ренжісе **0 1 2 3 4**
18. Үлкен аудитория алдында сөз сөйлеу **0 1 2 3 4**
19. Сізді маңызды және шешуші жұмыс күтіп тұрса **0 1 2 3 4**
20. Мұғалімнің сабаққа түсіндіруін, сен түсінбесең **0 1 2 3 4**
21. Сенімен келіспейді және қарама-қарсы келеді **0 1 2 3 4**
22. Сен өзіңді біреумен салыстырғанда **0 1 2 3 4**
23. Қабілеттеріңді тексеру **0 1 2 3 4**
24. Саған кішкентай бала ретінде қарайды **0 1 2 3 4**
25. Сабақ барысында мұғалім кенет саған сұрақ қойғанда **0 1 2 3 4**
26. Сен жақындағанда, бәрі де үндемей қалады **0 1 2 3 4**
27. Сенің жұмысың бағалануда **0 1 2 3 4**
28. Өз жұмыстарың жайында ойлағанда **0 1 2 3 4**
29. Шешім қабылдау кезінде **0 1 2 3 4**
30. Үй жұмысын істей алмасаң **0 1 2 3 4**