***Тақырыбы:*** ҰБТ және ОЖБС ұйымшылдықпен қатысуға психологиялық

қолдау көрсету

***Мақсаты:*** Емтиханға қатысатын оқушыларға психологиялық тұрғыда

қолдау көрсету

***Жүргізілген сыныбы:*** 9, 11 сыныптар

***Жұмыс түрі***: тренинг

***Өткізілген уақыты:***

***Психологиялық жұмыс***

***Ж о с п а р ы:***

* **«Мен өзімді мақтаймын...» танысу тренингі**
* **«Суретті аяқта және жалғастыр»**

**жүйке – психологиялық күшті түсіру тәсілі**

* **«Емтихан уақытында өзіңді қалай ұстау керек?» шағын – дәріс**
* **«Сәлемдеме хат» тренингті қорындылау**

**«Мен өзімді мақтаймын...» танысу тренингі**

**Мақсаты:** Өзін - өзі бағалауды көтеру, эмпатияны дамыту.

**Уақыты:** 10 минут

**Нұсқау:** Мен әрқайсыңыз өзіңізді бір нәрсе үшін мадақтауыңызды сұраймын. Қазір көп мадақтауды қажет ететін уақыт, бірақ бұл өте сирек кездеседі. Қазір өзіңді - өзің мақтауға мүмкүндік туғалы отыр. Сондықтан бастайық, мен бастайын, сіздер қостаңыз: «Мен өзімді еңбекқорлығым үшін мақтаймын»...

**Талдау:**

Өзіңді мақтау қиын болды ма?

Қандай сезімде болдыңыз?

**«Суретті аяқта және жалғастыр» жүйке – психологиялық күшті түсіру тәсілі**

**Мақсаты:** психофизиологиялық кедергілерді жою, топты біріктіру.

**Уақыт:** 10 минут

**Нұсқау:** Бір – бір ақ бет алыңыз және ең жағымды түсті карандаш алыңыз. Мен қол соққаннан кейін, тілегіңізге қарай сурет салуға кірісесіз. Тағы қол соқсам суретіңізді сол жақ көршіңізге бересіз, ол суретті толықтырыпсалады. Содан соң тағы қол соғамын, сурет әрі қарай шеңбер бойынша келесі қатысушыға беріледі, жаттығу сурет ең бірінші иесіне жеткенше жалғасады.

Мүмкін өз сурет толықтырғысы келетіндер бар болса, өзгерткісі келсе мүмкіндік беріледі.

**Талдау:**

Туынды сізге ұнады ма?

Сезіміңіз, көңіл – күйіңізбен бөлісіңіз.

Басқа адамның суретін, ойын жалғастыру қиын болды ма?

**«Емтихан уақытында өзіңді қалай ұстау керек?» шағын – дәріс**

**Мақсаты:** Емтиханға дейін және уақытында өзіңді ұстау ережелерімен түлектерді таныстыру.

**Уақыт:** 15 минут

**Емтиханға қандай киім кию керек?**

Киімнің түсі байыпты, жылы болу керек. Шамадан тыс ақшаңқай, алабажақ киімдер кимеуге тырысыңыз, костюмнің кейбір тыс көз тартатын бөліктері болмағаны жақсы, себебі емтиханда қарым - қатынас жасайтын адамның жағымсыз эмоциясын тудыруы мүмкін. Әрдайым өлшем, шек сезімін естен шығармаңыздар. Артық ештеңе болмасын. Ал емтиханнан кейін бәрін өз талғамыңмен киесің.

**Емтиханға дейін және барысындағы іс - әрекетіңе нұсқаулар:**

1. Емтиханға бір күн қалғанда ештеңе жасамауға тырыс. Егерде бір тақырыпты аяғына дейін оқымаған болсаң, оқуға да тырыспа. «Өлім алдында тыныстап үлгермейсің». Демал, көңіл көтер, ертеңгі емтихан туралы ұмытуға тырыс.
2. Емтихан алдында міндетті түрде ұйқыңды қандыр.
3. Міне, сынып есігіңнің алдындасың! Сабырлан! «Мен сабырлымын! Мен толық сабырлымын!» - деп бірнеше рет қайтала. Алғашқы лекпен жауап беруге тырыс. Мазасызданған сыныптастарыңның қасында көбірек болсаң, қорқыныш, сенімсіздік сезімі билеп, стресс күшейе түседі.
4. Өз эмоцияларыңды ретке келтіріп, ойыңды жинақта.
5. Сыныпқа сеніммен кір, бәріде ойдағыдай болады.
6. Жайланып отыр, арқаңды түзе. Өзіңді бәрінен биік, ақылды айлакер және бәріде ойдағыдай болады деп ойла. «Мен сабырлымын! Мен толық сабырлымын!» деген сөздерге зейініңді шоғырландыр, сонымен қатар асықпай бірнеше рет қайтала. Ойларыңнан арылуға тырыспа, себебі одан сайын мазасыздықты күшейтеді. Соңында жұмылдырығыңды қатты қыс.
7. Мазасыздануды жоюға арналған тыныс алу жаттығуын орында:

* жайланып отыр
* мұрныңмен терең дем ал (4-6 секунд)
* ауаны іште ұста (2-3 секунд)

1. Әрі қарай алаңдамау, артық сұрақтар қоймау үшін бар назарыңды салып емтихан жүргізушісін тыңда. Ол тестілеу жұмысын толтыру, орындау ережелерін түсіндіреді: бланкті толтыру, қандай әріптер жазу керек, мектеп номерін кодтау т.б.
2. Жұмысқа толықтай кірісуге және айналадағылардың бар екенін ұмытуға тырыс. Сен үшін тек қана уақыт тіршілік етеді, тесті орындау, бланк пен тапсырманы толтырудың шектеулі уақыты бар. Байыпты, тездет. Тапсырманы соңына дейін оқы. Асығыстық тапсырманың бірінші сөзін оқып, аяғын ойдан құрастыруға алып келеді.
3. Барлық сұрақты қарап шық және өзің жауабына сенімділерінен баста. Сонда ғана сен сабырланып, жұмыс ырғағына енесің. Кез – келген тестте сен жауабын нақты білетін сұрақ болады, сондықтан ойыңды жинақта.
4. Бір тапсырманы аяқтап, екіншісіне кіріскенде алдыңғысын ұмыт, себебі тест тапсырмалары бір – бірімен байланысты емес.
5. Сызу әдістемесі арқылы жұмыстан! Сұраққа маңдаспайтын жауаптарды бірінен соң бірін сызып отыр.
6. Егер де жауабыңыздың дұрыстығына күмәндансаң, таңдауға қиналсаң, өзіңнің ішкі сезіміңе (интуиция) сен!
7. Өз жұмысыңды тексеруге уақыт қалдыр, ең болмағанда көзбен жүгіріп, бақырайып тұрған қателерді дұрыстайсың.
8. Бүкіл тапсырмаларды орындауға тырыс, бірақ практикада бұл мүмкін еместігін есіңнен шығарма. Өйткені тест тапсырмалары шатыстыру, ойлану үшін күрделі құрастырылады, ал жақсы бағаға кем дегенде тапсырманы 70% қажет.

**Жауап беру кезіндегі мінез – құлықың**

Егерде емтихан алушы энергиялы адам болса, ал сенің көзқарасың жабырқаңқы, жауабың үлкен үзілістермен сыбырлап жеткізілетін болса, емтиханшының үмітін ақтамағаның.

Егерде емтихан алушы сабырлы, ұстамды адам болса, сенің шамадан тыс ым – ишараң, оның санасыз болсада ыңғайсыздығын тудырып, қанағаттанбауына әкеледі. Ешқашан мөлшер, шекті ұмытпа! Артық ештеңе болмасын!

* **«Сәлемдеме хат» Тренингті қортындылау**

**Мақсаты:** Топ ұйымшылдығын, эмпатия сезімін дамыту, жағымды көңіл – күй қалыптастыру.

**Уақыт:** 5 минут

**Нұсқау:** Мен әрқайсыңыздың өз сәлемдемеңізді қағазға жазып, қобдишаға салуды ұсынамын. Содан кейін мен араластырамын, әрқайсыңыз кез – келген сәлемдемені алып, топқа дауыстап оқисыз және бүгінгі күннен естелік ретінде өзіңізде қалдырасыз.

**Талдау:**

Сәлемдеме жазу қиын болды ма?

Әркім өзіңіздің сәлемдемеңіз оқылып жатқанда қандай сезімде болдыңыз?