**Тақырыбы: Қалай нәтижелі болуға болады? Емтиханға психологиялық дайындық**

**Мақсаты:**

Окушыларға стресстік жағдайларды жеңе білуге және емтихан кезіндегі өздеріне сенімділіктерін арттыра тусуге кемектесу.

Барлык окушылардың білім алу, мақсатка жету мен сынып өміріне қатысу кабілеттерін арттыру үшін оны тұлга ретінде дамытуға ерекше назар аудару болып табылады.

**Күтілетін нәтижелер**

Тренинг сонында окушылар : 1. Зияткерлік тапсырмалар,оқушы әлеуетін дамыту мақсатында зерттеулер пайдасын біледі. 2. Білім беруде окушыға жеке көңіл бөлуді дамытуға ықпал ететін әдісі ретінде әнгімелесуді, мысалы: жауап алу мен шағын топта жұмыс істеу әдістерін қалайша тиімді қолдануға болатыны туралы өз түсінігін қалыптастырады.

**Қолданылатын ресурстар**

интернет ресурстары, бейне жазбалар

**Көрнекі кұрал - жабдыктар**

Флипчарт кағаздары, стикерлер, түрлі - түсті маркерлер, қаламдар, суреттер, желім, қайшы, интербелсенді тақта, слайдтар

**Тренингтің өту барысы**

Психологиялык жағымды ахуал қалыптастыру

(3 мин)

Өзіндік аныктау, ішкі сезімін сыртқа шығару

Релаксация:

Құрметті оқушылар барлығымыз орнымыздан тұрып, тақтадағы бірнеше сөздерді бірге оқимыз.

**1. Адамға жақсы көніл-күй сыйлау, өздері туралы жақсы сөз айту**

Әлемдегі барлық адамдарға жақсылық тілеймін!

Әлемде мені бәрі жақсы көреді!

Мен бақытты оқушымын!

Менің денсаулығым мықты!

Мен білімді оқушымын!

Мен жана ғасырдың оқушысымын!

Мен алдағы емтиханды жақсы нәтижемен тапсырамын!

2.Топқа бөлу

(2 мин)

Сыныптағы оқушыларды топқа бөліп отырғызу.

Ой қозғау. Қызығушылықты ояту.

1. **«Сенімділік»** жаттығуы.

Мақсаты: оқушыларды стресстік жагдайдан арылтып, сенімділікке үйрету.

Шарты: Оқушыларға бос ақ парақ таратылады. Сол парақты тендей етіп екіге бөлу ұсынылады. Ол бөліктерді 1,2 деп белгілеп,бірінші бөлікке жғгымды қасиеттерін, екінші бөлікке жағымсыз қасиеттерін жазады. Өздеріне жағымды қасиеттерін қалдырып, жағымсыз қасиеттерін жыртып, қоқыс жәшігіне салады. (5 мин)

Емтиханға дайындық барысында ағзаға түсетін ауырлықтарды жеңу үшін жаттығулардың маңызы зор. Көзің шаршаса не істейсің?

Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзіңіз шаршаса, онда ағзаңыз шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орындауға күшіңіз жетпейді. Сондықтан көзіңіздің демалуына жағдай

жасау керек. Кез-келген 2 жаттығуды орындаңыз

- Кезегімен жоғары-төмен (25 секунд), оңға-солға (15 секунд) қараңыз;

- Көз қарашығыңызбен аты-жөніңізді жазыңыз;

- Ұзактағы бір затқа 20 секунд, сосын алдыңыздағы қағазға 20 секунд көзіңізді тігіңіз;

- Caғaт тілі бойынша оған кері етіп, көз қарашығыңыз бен квадрат, үшбұрыш салыныз.

Күн тәртібі

Бір күнді үш бөлікке бөліңіз:

- Емтиханға дайындық күніне 8 сағат;

- Спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге 8 сағат

- 8 сағаттан кем ұйықтамаңыз және қажет болса түсте дем алып алыңыз

Тамақтану

Тамақтану 3-4 реттен витаминге толы болу керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балық, ет, көкөніс, жеміс-жидекті, шоколадты қолдану керек. Емтихан алдында көп тамақтанбау керек.

Өз ойларымен бөліседі.

Сергіту саті

(3-5 мин)

«Ну ормандағы жаңбыр» жаттығуы.

Мақсаты: иық, мойын омыртқаларындағы бұлшық ет түйсінуінен арылту, босаңсыту.

Нұскау: бір-біріңізбен тығыз тұрыңыздар. Өздеріңізді ну ормандағыдай елестетіңіздер. Ауа-райы алдымен керемет еді, күн ашық, өте ыстық

және қапырық болатын. Міне кішкене жел ұрды. Алдыңызда тұрған адамның арқасына қолыңызбен жеңіл қимылдар жасаңыздар. Жел күшейіп, қол қимылы да жылдамдай түседі. Дауыл басталды, қол қимылдары да айналдыра жасалып, күшейді. Сосын ақ жауын жауды (жұбыныздың арқасынан жеңіл түрде кағасыз). Міне, нөсер басталды (саусақтармен қимылдар жасап, алақанмен жоғары-төмен жүргізесіз). Нөсер үдей түсті (барлық саусақтарыңызбен қатты қағасыз). Қайта нөсерлетті, ақ жауын жауды, дауыл тұрды, қатты жел тұрды, ол қайта басылды, сосын табиғатта барлығы тынышталды. Қайта күн шықты. Ал, енді 180 градуска айналып, ойындыт жалғастырыңыздар.

Талдау:

- Сіздер осындай массаждан кейін өзінізді қалай сезіндіңіз? Жағымды болды ма?

- Әлде тек әрекеттерді ғана орындау қажет болды ма?

Жаттығу орындайды

(7-10 мин)

**«Шынымды айтсам»** топтық жаттығулар.

Мақсаты: айналадағылардың топтық сенімін бекіту, ішкі қысымнан, қоркыныштан арылту, ашық болуға бағыттау.

Мүмкіндігінше шынайы болуға тырысыңыз.

Нұскау: алдарыңызда топтамалар жиынтығы жатыр. Қазір Әркайсыңыз кезекпен шығып, аяқталмаған сөйлемдер жазылған топтаманы бір -бірден аласыз. Сізге ойланбастан сөйлемді аяктау керек.

Топтама үлгілері:

Шынымды айтсам, тест, емтихан туралы ойласам...

Шынымды айтсам, тест, емтиханға дайындалып жатқанда...

Оқушылар кезекпен шығып, сөйлемді жалғастырады. (5 мин)

**«Стресс»** тесті

Мақсаты: бітірушінің стресске берілгіштігін анықтау.

Нұсқау: Сөйлемді төмендегі шкала көмегімен бағалаңыз.

ешқашан (1 ұпай); кейде, оқта-текте (2 ұпай); жиі (3 ұпай); әрқашан (4 ұпай)

1. Болмашы нәрсеге кейде ғана шамданамын.

2. Біреуді күткенде ғана қобалжимын.

3. Ұялған уақытымда қызарып кетемін.

4. Ашуланғанда біреуді абайсыз өкпелетіп алуым мүмкін.

5. Сынды көтере алмаймын, өзімді ұстай алмаймын.

6. Егерде автобуста біреу мені итерсе, мен тура сондай жауап қайтарамын немесе дөрекі жауап қатамын.

7. Бар бос уақытымда бір іспен ғана айналысамын.

8. Кездесуге әрқашан кешігіп немесе ерте келемін.

9. Тыңдау қабілетім төмен, міндетті түрде сөзге араласып отырамын.

8. Тәбеттің жоқтығынан қиналамын.

9. Себепсіз көп қобалжимын.

10. Таңертеңгі уақытта өзімді нашар сезінемін.

12. Өзімді нашар сезініп, аз ұйықтаймын, ұзақ уақыт ұйықгай алмаймын.

13. Жеткілікті ұйықтағанның өзінде өзімді жақсы сезінбеймін.

14. Үнемі бір нәрсе дұрыс емес шығар деп қобалжимын.

15. Мойнымда ауыртпалықтар көп.

16. Үстел басынды отырғанда, аяғыммен тербетіп, саусақтарыммен үстел үстін соғып отырамын.

17. Үстел үстінде отырғанда теңселе-тербеліп отырамын.

18. Жетістіктерім үшін әрдайым мақгау сөздерін күтемін.

19. Өзімді басқалардан әлдеқайда күштімін деп ойлаймын.

20. Тамақгану тәртібін (диета) сақтамаймын.

Бағалау шкаласы:

30 ұпай және одан төмен. Сіз саналы әрі тұрақты өмір сүретін адамсыз. Өміріңізде пайда болатын бар мәселелерді тез шеше аласыз. Өзіңізді өзгелерден артық деп ойламайтын, қанағат тұта алатын, әрқашан бәріне үлгеретін адамдардың қатарындасыз.

31-45 ұпай. Сіз өте белсенді адам болғандықтан, өміріңіз қызықты әрі стреске толы болып өтеді. Сондықтан сіз көп шаршайсыз, үздіксіз стреске шалдығьіп отырасыз. Алайда бұл стрестің барлығы алдыңызға қоятын биік мақсаттарыңыз үшін.

46-60 упай. Сіз үшін бастысы – жарқын мансап. Сіз үшін өзгелердің ойы мен көзқарасы өзіңіздің ойыңыздан әлдеқайда маңызды, сондықтан сіз әрқашан стресс үстінде боласыз. Егерде сіз өміріңізді осындай бағытта жалғастырсаңыз, сіз расында да көп нәрсеге жетіп, армандарыңыздың көбі орындалады, алайда мұның барлығы сізге қуаныш әкеле алады ма, ойланып көріңіз.

61 ұпай және одан жоғары. Сіз көліктің жүргізушісі секілді өмір сүресіз: бірде

жылдамдықты, бірде тежегішті басасыз. Тез арада өмір сүруіңіздің салтын, тәртібін өзгертіңіз. Мұндай стресс тек сіздің денсаулығыңызға ғана емес, сондай-ак сіздің болашағыңызға да кері әсер етуі мүмкін.

Тест орындайды, нәтижесін тексереді. (7 мин)

Видеоролик «Чашка кофе»

Қорытындылау

Өз ойларымен бөліседі. (2 мин)

Сабақтан алған әсерлерін стикерлерге жазады.

Стикерлерге ұсыныстарын білдіреді.

**«Жылымды ауылының негізгі ортамектебі» КММ**

Қалай нәтижелі болуға болады? Емтиханға психологиялық дайындық

Педагог-психолог: З.М.Бекишова

2022-2023 оқу жылы