Сыныбы:11 сыныбы. Уақыты: 28.11.2019ж

Тақырыбы: **«Емтихан кезіндегі мінез-құлық»**  
**Мақсаты:**   
\*нервті-психикалық кернеуді төмендету, мазасыздықты азайту.  
\*Өз-өзіне сенімділікті жоғарылату, топта жағымды атмосфера орнату.

Қажетті материалдар: ақ парақтар, қарындаш.

Психолог: Раимкулова Г.Ж.

**Барысы**

**1.Сергіту**

* 1. ***«Қолға қол» жаттығуы.***

Жұп санды оқушылар қатысады. Қолма қол дегенде жүргіушіден бастап, өздеріне жұп тауып оның қолынан ұстаулары керек. Тапсырма орындалмас бұрын, алдын ала қатысушылар бір біріне арқаларымен тұрады. Өзіне жұп тауып үлгермеген адам жүргізеді. Бұл тапсырмаларды «мұрынға мұрын» деп жалғастыруға, «арқаға арқа», «иыққа иық» деп жалғастыруға болады.

* 1. **«Психологиялық портрет» жаттығуы.**

Фломастер немесе қарындаштарды алып, ақ параққа белгілі-бір сөздерге ассоциация ретінде суреттерін салуға болады. Осы салынған суреттерге қарап, ол суреттердің қожайыны туралы оған мінездеме береді. Қатысушылар бір-бірінің суреттерін алып, осы суреттерге қарап, оған мінездемелер береді.

* 1. **«Тез рифма» жаттығуы.**

Әр қатысушы қолдарына кішкентай қағазға 7-8 сөздерден тұаратын қысқаша фразалар жазады да сыныпта аралап жүреді. Сол кезде бір-біріне кезігіп қалған адамдар осы фразаларын оқып береді, ал екінші адам сол фразаларға рифммен тез жауап беруі керек. Мысалы «Тәтті апельсин жегім келіп тұр», «Мен киноға барды».

Өте қатты ұнаған рифмдер аталады.

* 1. **«Орын ауыстыр» жаттығуы.**

Мақсаты: ұжымдағы психологиялық жағымды ахуал орнату, оқушылардың көңіл-күйлерін көтеру; қарым-қатынасты нығайту.

Нұсқау: оқушыларды тапқырлар, ақылдылар, дарындылар және зияткерлер топтарына бөледі. Әр топқа үш оқушыдан. Оқушылар шеңбер бойымен отырып, тек бір қатысушыға орындық жетпейді.

Оқушылардың бірі белгілі- бір топты атаған сәтте оқушылар орынын ауыстырады. Орының ауытырып, орындыққа отырып үлгермеген оқушы жүргізуші болады.

* 1. **Эмоционалдық тұрақтылықты дамыту.**

Оқушылар жұптасып бөлініп бір-біріне қарама-қарсы отырады. Әуелі тыныштықта отырады. Содан кейін екіншісі біріншісін күлдіруі тиіс. Екінші қатысушы оған берілмей эмоциясын өзгертпеуі керек.

**Қорытынды**. Бүгінгі күннен алған әсерім... сөйлемін аяқтау.