# **Күні: 22.02.2020жыл**

# **Тақырыбы: Қорқыныш пен үрей.**

# **Мақсаты:** білім алушылардың бойындағы қорқынышын төмендету, нервті-психикалық кернеуді төмендету.

Қатысушылар: 11-сынып.

**Түрі:** тренинг.

# **Қажетті материалдар:** сабырлы әуен, ақ парақтар, қалам.

# **Психолог: Раимкулова Г.Ж.**

# **Барысы**

# **Амандасу рәсімі . 5 минут**

Оқушылар өдері ойларынан ерекше амандасу тәсілін ойлап тауып амандасады.

**Қорқыныш (үрей) туралы қысқаша лекция (5-7 мин)**

**Қорқыныш** адам өмірінде орын алатын құбылыс. Қорқынышты адамның өміріне деген қорғаныс механизмі ретінде қарастырған жө. Егер адам өз өміріне қауіпті нәрселерден сақтану үшін қорқыныш сезімі болмаса, ол адамның өміріне әлбетте қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан адамның оттан, судан, жәндіктерден, биіктіктен, қауіпті спорт түрлерінен т.б. түрлерінен қорқу сезімі ол табиғи қалыпты құбылыс.

# **Негізгі бөлім. 15 минут**

«Әулие» кинофильмінен үзінді бейнематериал. Ұшу алдындағы қорқынышты жеңу. Мақсаты: білім алушыларға қорқынышты жеңу жолдары туралы ақпарат беру.

Фильм "Психотерапия за 5 минут" бейнематериалынан үзінді.

Маңызды: қорқынышпен жұмыс кейде орынды, кейде орынсыз болып табылады. Көптеген адамдар өз қорқыныштарымен өздері де байқамай өмір сүре береді, ал кейбіреулері қажет емес қорқыныштарын шешу үшін психотерапевттерді іздейді. Қандай да бір маңызды істің алдында олар: алаңғасар күй танытып, «Мен қорқамын» - дей салады да, еш әрекеттенбейді.

Немесе құрбан кейпін ойнайды. Шын мәнінде адамдардың көбісі жалқау, ұйымдаспаған, бір орында тұрып, әрекеттенбеуді олар – ішкі қорқынышпен теңейді. Психотерапевт бүкіл қорқынышты шешіп тастайды дегенге сену оңай, өзімен өзі жұмыстанып, өзін тәрбиелегеннен гөрі, өзінің құндылықтарын анықтап не үшін өмір сүретінін айқындап алған қиын.

Қорқыныш барлық адамдарда болады. Мықты адамдарға қорқынышпен жұмыс жасаудың қажеті жоқ. Олар қорқыныш байқаса, оны шешуге тырысады, неден қорқады, соны жеңуге талпынады. Қорқынышқа қатты назар аудара бермеу керек. Оны жеңуде аутотренинг пен десенсибилизация көмектеседі.

**Аутотренинг «Бойымызға сенімділікті қайтарайық!» 10 минут**

Өзімізге деген сенімді жоғалту арқылы көп қиыншылыққа тап болуымыз мүмкін. Бұл қиыншылықтар сабақтан, жұмыстан, тіпті достармен бірге өткізген қызықты сәттерден ләззат алуға кедергі жасайды. Осындай жағдайға тап болмас үшін, өзіңізге сенімділікті қайтарудың жолдарын іздеңіз.**1. Өзіңізді бағалаңыз.** Әдетте өткен өмірге өкпесі бар адамдар сенімсіздік танытады. Алайда материалымыздың басты тақырыбы бұл емес. Өзіңіздің осал тұстарыңызды мойындай отырып, қай жағынан мықты екендігіңізді де анықтағаныңыз жөн. Не нәрсені ұнатып, ұнатпайтындығыңызды білу арқылы мінезіңізге толық сипаттама бере аласыз.— Жасаған істеріңіз үшін еш уақытта ақталмаңыз. (Егер ешкімге қатысы болмаса).**2. Салмақ салуды қояйық.** Жер бетінде қаншама адам бар. Ал біз болсақ бар ауыртпалықты әлемде өзіміз ғана жүргендей арқалаймыз. Қанша жерден мықты болсақ та, әйтеуір бір салада жеңіліс табуымыз мүмкін екенін ұмытпайық. Бастысы қателіктерден сабақ алу.**3. Шамаңызды біліңіз.** Қателіктеріміз бен сәтсіздіктерімізді ұмыту мүмкін емес, дәл қазір жетістіктеріңізді есіңізге түсіріңізші. Өзгелер мен жайында не ойлайды деген ойдан аулақ болыңыз. Өзіңізді мақтан тұтуға құқыңыз бар.— Мұнымен қатар ол жетістіктеріңізді қағаз бетіне түсіре аласыз. Нақтырақ жазуға тырысыңыз.**4. Өткен өміріңізге көз жіберіңіз.** Балалық шағыңыздан бастап осы күнге дейін өміріңізді көз алдыңызға елестетіңіз. Бұрын-соңды не нәрсені мақтан тұтып, тамсанатын едіңіз? Бойыңыздағы сенімділігіңізді қандай оқиғадан кейін жоғалттым деп ойлайсыз? Өткен уақытта өте белсенді болғандығыңызды еске түсіру арқылы қалпыңызға келе аласыз.— Мүмкін бала күніңізде көршінің балаларымен бірге ойнап жүрген кезде аз сөйлеп, үйге келген кезде ашылатын болған шығарсыз. Мүмкін мектеп қабырғасында нашар оқыған боларсыз? Психолог мамандардың айтуынша, бойымыздағы сенімділік біз туралы елдер не ойлайды деп ойлай бастағанымызда жоғалады екен. Сол себепті өзгелердің пікірі туралы аз ойлаңыз.

**Қорытынды бөлім (5 минут):**

* «Бүгінгі күн мен үшін ...» сөйлемін аяқтау.