**№ 6 Хромтау гимназиясы**

**«Сенімділік күш береді »**

***психологиялық тренинг***

***Өткізген: психолог Кушербаева А.Б.***

**Уақыты: 14.12.13ж**

**Тақырыбы: «Сенімділік күш береді » тренинг - сабақ**

**Қатысушылар:** аудандық олимпиада қатысушылары

**Мақсаты:** Олимпиада қатысушыларының сынақ алдындағы қобалжу, мазасыздану сезімдеріне арылуына көмек беру, бойларында сенімділік пен тұрақтылық орнатуға бағыт бағдар, кеңес беру.

Сабаққа қажетті құралдар: қағаз, қайшы, түрлі түсті қарандаштар, музыка т.б.

Сабақтың жүру барысы:

Психолог: Құрметті бүгінгі тренинг қатысушылары! Сіздерді аудандық олимпиадаға қатысуға жолдама алуларыңмен шын жүректен құттықтаймын! Сіздер жеңімпазсыздар және алдағы уақытта тек жетістікпен жеңістің иесі сендерсіндер! Себебі сіздер – жарық жұлдызсыңдар!!!

**І. «Амандасу» жаттығуы**

Нұсқау: Оң қолымызды маңдаймызға қойып, жан – жағымызға қараймыз. Қатысушылар бір бірінің жүздерін көрмеуі қажет, себебі бәрі бір мезгілде қимыл жасайды. Енді сол қолымызды маңдайымызға қоямыз, қимылымызды қайталаймыз. Сізден әдемі, сізден сенімді ешкімді көрген жоқсыздар. Олай болса өзімізге «мен әдемімін, мен сенімдімін» деп сенім білдіреміз.

**ІІ. «Әдемі қорапша» жаттығуы**

Мақсаты: қатысушылардың қызығушылық деңгейін және сенім деңгейін анықтау.

Психолог: «Менің қолымдағы қорапшада менің өмірімде ерекше рөл атқаратын, менің өмірім үшін өте маңызды, менің өмірім үшін ең қажет бір зат бар, сіздер оны көргідерің келедіме? Психологтың міндеті – сендіре білу.» (Оқушылар өз қалаулары бойынша ортаға келіп қарауларына болады)

**Талдау:**

* Қалай ойлайсыздар, мен сіздерді сендіре білдімбе?
* Немесе сендер сеніп қалғандықтан емес, қызығушықпен қарадыңыздарма?

Психолог оқушыларға адамда әр нәрсе қызығушылықтың болуы дұрыс, бірақ қызықтырғанның барине сене беруге болмайтындықтарына көз жеткізуі керек.

**ІІІ. «Керемет дүкен» жаттығуы**

Мақсаты: құндылықтардың адам өміріндегі маңызын түсіндіру.

Психолог: мен «Керемет дүкеннің сатушысымын, менің дүкенімде сендерге қажетті құндылықтар сатылады, ол құндылықтарды алу үшін сіздер маған өздеріңіздің қажетті құндылықтарыңызды айырбастайсыздар»

Дүкенде сатылатын құндылықтар: сенім, жеңіс, мақтау, белсенділік, денсаулық, жетістік

* Кімге қиын боды? Неліктен?
* Неліктен айырбастамадық?
* Психолог қатысушылардың ойын тыңдап болғаннан кейін адам өз өміріндегі құндылықты ешкімге және ештенеге айырбастамауы қажет және бағалай білу керектігін айтып өтеді.

**ІҮ. «Менің мүмкіндіктерім» жаттығуы**

Қатысушылар жеке – жеке берілген ақ парақтарға төмендегі сөздерге жауап жазады:

* Істегім келеді
* Істей аламын
* Істеуім керек

Талдау:

Қатысушылардың ойлары тыңдалады, сұрақтарға оқушылар олимпиадаға дайындығы төңірегінде жауап беруі керек.

**Ү. «Түс терапиясы»**

Нұсқау: Қатысушыларға өздерінің қалаған түстерін таңдау ұсынылады және неліктен сол түсті таңдағанын түсіндіруі керек. Психолог түстердің адам өміріндегі алатын орнын және таңдау ерекшеліктерін айтып, кеңес береді. (Слайд түрінде көрсетіледі.)

**ҮІ. «Би терапиясы»**

Нұсқау: Алдын ала дайындалған ақ плакатка адамның табанының суреттері салынады, екі түрлі түспен. Ортаға екі қатысушы шығып, музыкаға ілесе отырып, өз табан іздерінен шықпай билеуі керек.

* Қандай сезімде болдыңыздар?
* Музыка мен би біздің сезімімізге әсер ете алады ма?

**ҮІІ. Топтық шығармашылық жұмыс**

І топқа тапсырма : «Менің ішкі әлемім» тақырыбына берілген ақ ватман, түрлі газет журналдардан қиылған суреттерді және скочты пайдалана отырып, сурет құрастыру.

ІІ топқа тапсырма: «Менің болашағым» тақырыбына берілген параққа сурет салу.

Нұсқау: суреттің әрбір бөлігін әр қатысушы салу керек.

ІІІ топқа тапсырма: «Менің арманым» тақырыбына өздерінің шығармашылық қасиеттерін пайдалана отырып, берілген түрлі түсті қағазды қиып, ақ парақа желім арқылы жабыстыру, сурет құрастыру.

Талқылау сұрақтары:

* Тапсырманы орындау қиын болды ма?
* Тапсырманы орындау барысында негізіг идеяны кім айтып отырды?
* Топта кім белсенді жұмыс жасай білді?
* Берілген тапсырма бір адамның ойымен ғана шықты ма? Немесе топ мүшелерінің ойы бір жерден шыға алдыма?

(білім алушылардың пікірлері тыңдалып, психологтың сөзімен қорытындыланады)

**ҮІІІ. Рефлексия.**

* Қатысушылардың тренингтен кейінгі сезімдері мен алған әсерлері сұралады.

Аудандық олимпиада қатысушыларымен жүргізілген

**«Сенімділік күш береді»** атты психологиялық тренингтің өткізілгені туралы анықтама

12 желтоқсан 2013 жылы № 6 Хромтау гимназиясында аудандық олимпиада қатысушыларымен психологиялық тренинг болып өтті. Тренингті өткізудің негізгі мақсаты олимпиада қатысушыларының сенімділік деңгейлерін қалыптастыру, сынақ алдында жағымды көңіл күй сыйлау және мазасыздану, қобалжу сезімдерінің алдын алу.

Тренингке олимпиадаға қатысушылар мен директордың дарынды оқушылармен жұмыс жөніндегі орынбасары Д.К. Карагулова қатысты.

Тренинг білім алушыларға жағымды көңіл күй сыйлау мақсатында «Амандасу» жаттығуы, білім алушылардың қызығушылық деңгейілерін арттыру, анықтау үшін «Әдемі қорапша» жаттығулары ұйымдастырылды. Білім алушылардың ішкі құндылықтар мен адамның мүмкіндіктері туралы білімдерін кеңейту және құндылықтарды бағалай білу мақсатында «Ғажайып құндылықтар» бөлімі жүргізілді.

 Білім алушылардың өздеріне сенімділігін арттыру, жағымды жағдайды қолдау білу туралы «Менің ішкі әлемім», «Менің болашағым» және «Түстерде сөйлейді» бөлімдерінде қарастырылды.

 Білім алушылар тренингке белсенділікпен қатысып, тренинг соңында бір біріне жағымды тілектер мен алғыстар айтылды.

  