**«№ 6 Хромтау гимназиясы» ММ**



**Гимназия білім алушыларын ҰБТ – ке психологиялық**

**тұрғыдан даярлау жоспары**

**Психолог:**

**Кушербаева Анарым Бауыржанқызы**

**2013 – 2014 оқу жылы**

**№ 6 Хромтау гимназиясы психологиялық қызметтің ҰБТ – ке**

**психологиялық тұрғыдан дайындау жұмысы**

***Мақсаты:***

* Гимназия түлектерінің ҰБТ –ке дайындық барысында психологиялық көмек көрсету, қолдау.

***Міндеттері:***

* Оқу жылы барысында түлектерге психологиялық көмек көрсету
* Білім алушыларды ҰБТ ке дайындық барысында психологиялық әдістерді қолдану
* Әрқашан өз – өзіне реттей білуге, өзін өзі басқара білуге бағыттау
* Танымдық қабілеттерін дамытуға үнемі жатығулар өткізіп, кеңестер беріп отыру
* Эмоциялық, сезім, симпатия дағдыларын дамыту
* Ата – ана, мұғалім тарапынан білім алушының ерекшеліктерін ескеріп, үнемі қолдап, көмек беруге шақыру

***Білім алушылармен психологиялық жұмысы төмендегі бағыттар бойынша жүзеге асырылады:***

* **Психологиялық диагностика**

***Мақсаты:*** Білім алушылардың танымдық дамуын, өзгешеліктерін, ерекшеліктерін үнемі бақылап, саралап, диагностика нәтижесін жариялап отыру.

* **Психологиялық ағарту (психопрофилактика)**

***Мақсаты:*** Білім алушылармен ата – аналардың және мұғалімдердің ҰБТ – ке даярлауда психологиялық дайындықтың маңыздылығын түсіндіру және психологиялық білімберімен мәдениетін көтеру. Ата – аналарға білім алушыларға отбасылық тұрғыдан көмек көрсету, жағдай туғызу, психологиялық қолдау туралы кеңестер өткізу.

* **Психологиялық түзету – дамыту жұмыстары (психокоррекциялық жұмыс)**

***Мақсаты:*** Білім алушыларға психологиялық жағымды орта құруға көмектесу және диагностика нәтижесі бойынша таным қабілеттерінің төмен көрсеткіш көрсеткен оқышылармен жеке дамыту жұмыстарын ұйымдастыру. Білім алушылардың жеке тұлғалық өсу дағдыларын (өзін – өзі реттеу, өзін – өзі өзектеу, бағалау деңгейі, сенімділікті қалыптастыру т.б) қалыптастыруға бағыттау.

* **Психологиялық кеңес беру**

***Мақсаты:*** Білім алушыларда жеке тұлғаға қатысты немесе оқу – тәрбие процесіне қатысты туындаған мәселелерді шешуге бағыт, көмек беру. Мінез құлқына, көңіл күйіне қатысты туындаған жағдайларды шешуге көмек, кеңес беру.

**Күтілетін нәтиже**

* Білім алушының бойында өзіне сенімді «мен» тұжырымдамасының қалыптасуы
* Өзіндік бағалауының адекватты түрде қалыптасуы
* Оқу мотивациясының жоғарылауы
* Психотехникалық әдістерді білуі
* Эмоционалды реттелген көңіл күй

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың тақырыбы** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** |
| 1. | Психодиагностика. Жеке тұлғаның типтік ерекшеліктерін анықтау | Айзенк сауалнамасы арқылы жеке тұлғалық типтерін анықтап, түзету кеңестерін жүргізу. | Қыркүйек |
| 2. | Психологиялық алдын – алу. «Жан сұлулығы» тренинг - сабақ | Білім алушыларда суицидтік мінез құлықтың алдын алу дағдыларын қалыптастыру, өзіне деген сенімділікке, өзін жақсы көруге, өзіне және қоршаған ортаға сүйіспеншілікпен қарауға баулу. | Қыркүйек |
| 3. | Психологиялық диагностика | Білім алушылардың танымдық қабілеттерін диагностикалау | Қазан |
| 4. | Психологиялық кеңес беру | Жеке тұлғалық типтерін анықтауға арналған сауалнаманың қорытындысымен таныстыру, түзету – дамыту кеңестерін жүргізу. Таным қабілетерінің диагностикалау жұмысының нәтижесін жариялау | қазан |
| 5. | Психологиялық түзету дамыту жұмыстары | Психодиагностикалық жұмыстың қорытындысы бойынша төмен көрсеткіш көрсетіп отырған оқушылармен дамыту жаттығуларын өткізу. | қазан |
| 6. | Психологиялық алдын – алу.  «Сенімділік серігім» тренинг сабақ | Білім алушылардың сенімділік сезімдерін қалыптастыру, қоршаған ортаға, өзінің жасаған іс әрекетіне сеніммен қарауға бағыттау. | қараша |
| 7. | Психодиагностикалық жұмыс.  Сауалнама | Білім алушылардың оқу мотивациясын анықтау, пәнге деген қызығушылықтарын байқау. Сауалнама нәтижесі бойынша жұмыстар жүргізу. | қараша |
| 8. | Психологиялық алдын – алу. «Мейірімді жүрек, жылы тілек» тренинг - сабақ | Бір – бірімен тығыз қарым –қатынаста болу, жағымды көзқарасын қалыптастыру, білім алушы бойында позитивтілік деңгейін арттыру. | желтоқсан |
| 9. | Психологиялық диагностика  Басса Дарки сауалнамасы | Білім алушылардың қорқыныш, мазасыздану, агрессия сезімдеріннің деңгейін анықтау. | Желтоқсан |
| 10. | Психологиялық алдын – алу жұмысы | Жүргізілген психологиялық жұмыстардың, диагностиканың қорытндысымен класс жетекші, пән мұғалімдерін таныстыру. | Желтоқсан |
| 11. | Психологиялық алдын – алу жұмысы  сауалнама | Білім алушылардың ҰБТ –ке дайындығын және көзқарасын анықтау. | Қаңтар |
| 12. | Психологиялық түзету дамыту жұмыстары | «Адами қарым – қатынас ізгіліктері» «Махаббат өмір өзегі» тренинг - сабақ | Қаңтар |
| 13. | Психологиялық түзету – дамыту жұмысы | «Мен қоғамның бөлшегімін» тренинг сабақ ұйымдастыру | Ақпан. |
| 14. | Психологиялық алдын – алу жұмысы | «Балаңыз үлкен сынаққа даярма?» ата – аналарға арналған психологиялық дәріс. | Наурыз |
| 15. | Психологиялық кеңес беру жұмыстары | Білім алушыларда туындаған сұрақтарға кеңес беру жұмысы | Жыл бойы |
| 16. | Психологиялық алдын - алу | «Үміт, сенім, арман бізді алға жетелейді» білім алушыларға арналған тренинг | Сәуір |
| 17. | Психологиялық кеңес | Білім алушыларға ҰБТ – те өзін қалай ұстау немесе қалай тамақтану жөнінде жадынама тарату. | сәуір |
| 18. | Психологиялық алдын алу жұмысы | Білім алушылардың ҰБТ ке дайындық деңгейін білу мақсатында сауалнама жүргізу | мамыр |
| 19 | Психологиялық түзету дамыту жұмысы | «Біз сенімді ұрпақпыз» психологиялық сенімділік орнату сағаты | Мамыр |
| 20 | Психологиялық кеңес беру | Білім алушыларға тест алдында өзіне сенімді болу, өзін өзі ұстау туралы кеңестер жүргізу | мамыр |

**ҰБТ – ке психологиялық дайындық барысында ескерілетін маңызды**

**ескертулер:**

* ҰБТ рәсімі ойыңды әбден жинақтап, бар назарыңды соған аударып, мұқият және ұқыпты болуды, бір тапсырмадан екіншісіне жылдам көше білуді талап етеді.
* ҰБТ – ке психологиялық дайындықтың тиімділігі – тест кезінде өзіңді ұстай білуге ғана көмектесіп қоймай, ой жұмысы дағдыларын дамытуға, маңызды кездерде өзіңді жұмысқа жұмылдыруға, өзінің эмоцияларын қолға алуға алуға көмектеседі.
* Тест тапсыру кезеңінің психологиялық қамтамасыз ету мәселелерін талқылай отырып, оның 3 кезеңін атап өту қажет:
* Тестке дайындық, тест алдында оқу материалдарын зерделеу;
* Тест тапсыру алдындағы мінез құлық
* Нақты тест кезіндегі мінез құлық

**Сынақ алдында өзіңе психологиялық тұрғыдан тиімді жағдай ұйымдастыруға ұсыныстар:**

* Аса ауыр кездерде басыңды жоғалтып алмас үшін, аса жоғары мақсатқа қол жеткізу үшін өзіңнің алдыңа аса жоғары міндет қойма. Жағдайдың әбден шиеленісуін күтіп отырма.
* Емтиханға алдын ала, аздап-аздап, бөлшектеп дайындалуға кіріс.
* Егер күш-жігерің мен ойыңды жинау қиынға соқса, алдымен ең жеңілдерін есте сақтауға тырыс, содан кейін күрделі материалды оқуға көш.
* Ішкі қобалжуды, шаршағандықты басуға, өзіңді бос ұстауға көмектесетін жаттығуларды күн сайын орында.

**ҰБТ – ке дайындық барысында тамақтануға үлкен мән бер!**

* Күніне 3-4 рет тамақтану қажет;
* тамақ нәрлі және дәрумендерге бай болсын.
* Күнделікті ас мәзіріне құрамында грек жаңғағы, сүт өнімдерін, балық, ет, көкөніс-жеміс, шоколад болуы маңызды.
* Тағы бір кеңес: емтихан алдында аса тойып тамақ жемеу өзіңді жайлы сезінуге кедергі болады.

**Адам психологиясына түстің әсері туралы ешқашан есте шығарма!**

Өзіңнің дайындық бөлмеңде сары немесе күлгін түсті заттардың болуы адамның интеллектуалдық қабілеттілігің мен белсенділігінді көтеруге әсерін тигізеді.

**Танымдық қабілеттерді дамытуға арналған кеңестер**

**Көп материалды қалай есте сақтауға болады**

* Материалдарды сұрақ бойынша қайтала.
* Бірінші есіңе түсір де, бар білгеніңді қысқаша жазып ал.
* Содан кейін ғана даталардың, негізгі оқиғалардың дұрыстығын тексер.
* Оқулықты оқып отырғанда басты, өзекті ойларды түртіп отыр – бұл жауаптың негізгі тармақтары болмақ. Кішкентай парақтарға әр сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құрастырып үйрен.
* Ертең емтиханға барамын деген күні жауаптың қысқаша жоспарлары бар парақтарыңды қарап шық.

**Ойды, ойлау қабілетін қалай дамытуға болады.**

* Ақылды болғың келсе – ұғынықты сұрақ қоюға, бар зейінмен тыңдауға, байыппен жауап беруге және айтар жауабың болмаса үндемеуге үйрен.
* Оймен жұмыс істемей білім алуға болмайтындай, бірақ білім болмай ой да болмайды.
* Ойлау қабілетін дамыту дегеніміз - өз ақылыңды біліммен қуаттау. Білім көзі әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар туралы, адамдар туралы ақпарат береді.
* Ойлау сұрақтан басталады. Барлық жаңа өнертабыстар «Неге?» және «Қалай?» деген сұрақтардың арқасында ашылған. Сұрақ қоюға және оған жауап іздеп үйрен.
* Дайын стандартты шешімдердің көмегімен қажетті нәтижеге қол жеткізу мүмкін болмаған жағдайда ойлау қабілеті «іске кіріседі». Сондықтан ойлауды дамыту үшін затты немесе құбылысты әр қырынан көре білу, әдеттегіден жаңаның ізін байқау қабілетін қалыптастыру маңызды.
* Заттың немесе құбылыстың әртүрлі қасиеттерін байқау, оларды өзара салыстыра білу қабілеті – ойлаудың қасиеті.
* Адам объектінің белгілерін, қырларын қаншалықты көп байқаса, оның ойлау қабілеті соншалықты икемді және дамыған болады. Бұл қасиетті зеректікке арналған ойындармен, логикалық тапсырмалар мен басқатырғыштарды шешу арқылы жаттықтыру қажет.
* Ойлау мен сөйлеу біртұтас. Ойлауды дамытудың басты шарттарының бірі – оқығанды еркін баяндап беру, пікірталасқа қатысу, жазба тілді белсенді пайдалану, өзің де толық түсінбеген нәрсені басқаға айтып беру.

**Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:**

* Есте сақтау қиындығы оның көлеміне кері пропорционалды өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзіндіні жаттау анағұрлым пайдалы.
* Бірдей жұмыс кезінде есте сақталатынның саны қаншалықты көп болса, түсіну деңгейі соншалықты жоғары болмақ.
* Назар аударып (концентрированно) жаттағаннан бөліп жаттаған жақсы. Қатарынан жаттай бергенше үзілістермен жаттаған, бәрін бірден жаттағаннан аздап жаттаған жақсы.
* Қайта-қайта жай оқи бергеннен ойша қайталаған анағұрлым тиімді.
* Егер үлкен және кішкентай екі материалмен жұмыс істесең, үлкеннен бастаған дұрыс.
* Ұйықтап жатқан адам жаттамайды, бірақ ұмытпайды да.