**«Қарабұта орта мектебі» КММ**

**«Бәрімізде мақсат бір!» тренинг**

**(ҰБТ – ға психологиялық дайындық)**

**Мақсаты:** оқушылардың бойындағы қобалжу, мазасыздану, қорқыныш сезімдерін жою, өз – өзіне сенімділігін арттыру және жағымды көңіл – күйлерін қалыптастыру.

**Қатысушылар:** 11 сынып оқушылары

**Барысы:** Адам баласы өмірінде түрлі сипаттағы талай сынақ тапсырады. Әр жас кезеңнің әр даму шақтың өзіне тән ауыртпалығы болатын тіршіліктегі сынақтан ешкім құтыла алмайды. Топтың алдына шығып, балалық шақта алғаш рет тақпақ айту да – сынақ. Үйге келген қонақты күтіп, разы етіп шығарып салу да – сынақ. Ал енді қазір сіздердің алдарыңызда үлкен бір сынақ ол ҰБТ.

1. **Амандасу**

**Мақсаты:** жақсы психологиялық көңіл- күйді қалыптастыру.

«Сәлем – сөздің анасы» демекші кез келген жерде, қандай жағдайда болмасын адамдар бір-бірімен қарым- қатынасқа жеңіл өту үшін алдымен амандасып, сәлем алысқаннан кейін жұмысы жөнінде сөз қозғайды. Дүниежүзіндегі сан алуан халықтардың сәлемдесу салты да түрлі- түрлі болып келеді. Қазір сіздер бірнеше елдің амандасу салтын көрсетесіздер.

1. «Еуропалықтар» - қолын қысады.
2. «Жапондықтар» - иіледі
3. «Оңтүстік африкалықтар» - арқаларымен үйкелеседі.
4. «Солтүстік африкандықтар» - оң қолын алдымен маңдайына, одан соң еріндеріне, содан соң кеудесіне әкеледі.
5. «Замбезиде» Африка – тізе бүгіп, алақандарын соғады екен.
6. Үндістер/ оңтүстік Америка/ алақандарын бір-біріне қойып жоғары қаратып қастарына тигенше көтереді.
7. Ал енді, ұлттық қазақша амандық – саулық сұрап, қал-жағдайымызды біліскенге не жетсін! Олай болса, қол алысып бір-бірімізбен сәлемдесейік.
8. **«Танысу» жаттығуы. «Мен өзімді жақсы көремін,себебі................»**
9. **«Мен үшін ҰБТ...» жаттығуы**

Қатысушылар әрқайсысы бір ақ қағазды алып ҰБТ – ға байланысты сезімдерін сурет арқылы бейнелейді.

1. **«Көрші» сергіту сәті**

Көршіңді оң жақтан құшақтап,

Көршіңді сол жақтан құшақтап,

Оң жақтағы көршіңе бір жымиып,

Сол жақтағы көршіңе бір жымиып

Оң жақтағы көршіңе оң көзіңді

Сол жақтағы көршіңе сол көзіңді қысып,

Оң бір қарап, солға бір қарап шын жүректен тілегімізді айтайық.

1. **Бейнематериал**
2. **Минидәріс «Стресс»**

Емтихан болсын, тест болсын бұл – оқушылар, ұстаздар және ата-аналар үшін стресс болып келеді. **Стресс деген не?**

Стресс – қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айталған адамның ерекше күйі.

Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стрестің бірнеше түрі байқалады.

**Стресс үш кезеңнен тұрады:**

1. Үрейлену – жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте тауатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңырқау іспетті сезім пайда болады;
2. Төзімділік – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзуреакциясы туады. Бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі.
3. Әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда бейімделудің нашарлап жойылуы пайда болады. Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады.

Стресті жою үшін не істеу керек?

1. Стрестік жағдайда адам ағзасындағы дәрумендер, әсіресе В тобы көп мөлшерде жұмсалады. Көптеген дәрігерлер дәруменді күнделікті қолдануға кеңес береді.
2. Дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залға бару, жаттығу жасау, билеу, ән салу, бассейн, монша, қыдыру.
3. Үйлесімді өмір, жанұя достарының қолдауы.
4. Психикалық және дене релаксациясы қажет.
5. **«Жаңғырық туралы аңыз» әңгіме**

Әкесі баласымен бірге тауға барады. Содан келе жатып аяғын тасқа ұрып алған ұлы:

* АААААА!-деп айқай салады.
* АААААА!- деген жауапты естіп таң қалады.
* Сен кімсің? – деп сұрайды ұлы.

Ал оған:

* Сен кімсің? – деген жауап келеді.

Мұндай жауапқа ашуы келген бала:

* Қорқақ! – дейді.

Ол оған:

* Қорқақ! – деп жауап береді.

Бала әкесінен:

* Не болып жатыр? – деп сұрайды.

Әкесі жымиып күледі де, былай жауап береді: «Мені мұқият тыңда»

Әкесі тауға:

* Мен сені сыйлаймын! – деп айқайлайды.

Ол оған:

* Мен сені сыйлаймын!
* Сен кереметсің!

Ол оған:

* Сен кереметсің!

Бала сонда да таңдануын қоя алмады, содан оғанәкесі түсіндіріп береді. «Бұл құбылысты жаңғырық деп атайды. Шындығында бұл өмір деп аталады. Ол сен не айтсаң да, не істесең де, соның бәрін өзіңе қайтарады»

**Қорытынды:** Құрметті оқушылар! Өз еңбектеріңіз бен білім жолында төккен терлеріңіз алдарыңыздан жарқырап шығатынына сеніп, шаршамай, талмай еңбектене отырып, ҰБТ-да жоғарғы нәтижеге жетулеріңізге тілектеспін, сәттілік!