**Ұлттық бірыңғай тестілеуге оқушыларды психологиялық тұрғыда дайындау тренингі**

**Мақсаты:**

Оқушылардың ҰБТ-ге дайындық кезіндегі сенімділігін,мінез-құлық,эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыда қалыптастыру,оқу-танымдық қабілеттерін арттыру.

ҰБТ тапсыру кезіндегі ең қажетті сапа:

* Бір істен тез екіншіге ауысып кету;
* Іс-әрекеттің жоғарғы деңгейде ұйымдастырылуы;
* Жоғарғы және тұрақты жұмыс қабілеті;
* Жоғарғы деңгейлі зейін тұрақтылығы,еркіндігі;
* Ойдың анық және құрылымдылығы;
* Ішкі әрекет жоспарының қалыптылығы;

ҰБТ-ге жақсы дайындалуға арналаған тестілер мен жаттығулар: «Моральдық тұрақтылық» тесті.

**Мақсаты:**

Жасөспірімдерге өз өмір салатын көңіл бөлуіне, айналадағылар қалай қарайтынын білуіне мүмкіндік жасау және де мінезімен адамдарға жағымсыздық туындатпайтын ойлау.

**Уақыты:** 15 минут

**Тестің кілті**

Әрбір «иә» жауабына 1 балдан беріңіз және жалпы санын шығару керек.

1. Мен арқашанда сөзімде тұрамын және басқалар алдыңдағы міндеттерімді орындаймын;
2. Мен достарыма шын көңіліммен көмектесемін,мұны риясыз жасаймын;
3. Мен әділетсіздік көргенде,әдетте маған ол жағымсыздық тудырады;
4. Адамдардың дөрекілігі ментәрбиесіздігі менде ыза тудырады;
5. Мен кекшіл адам емеспін,басқаларға кек сақтамаймын;
6. Мен жануарларды жақсы көремін:
7. Мен қарт адамдардың жасы мен даналығын құрметтеймін;
8. Басқаларға,сонымен біоге өзім де әділ болуға тырысамын;
9. Мәселемді шешу кезінде өзгелерді ешқашан ұмытпаймын;
10. Сыйлық сыйлауды жақсы көремін,маған адамның қуанғаны ұнайды.

**Нәтижені анықтау және оны өңдеу:**

**1-3 ұпай**. Сізде өте жоғары моральдық тұрақтылық.Сіз бұл жайында ойлаңбауыңыз мүмкін немесе басқа адамдардан үлгі аласыз.Бұл жағдайларда сіздің жолыңыз болмаған.Егер өзгергеңігіз келсе,мінезіңіз жайында ойлануыңызға кеңес берер едім.

**4-6 ұпай.** Сіз өмір салтыңызда негізінен қоғамда қабылданған моральдық нормаларға сүйенесіз.Бірақ бұл нормалар ішкі қажеттілікке айналу үшін,сізге жұмыс жасау қажет.

**7-10ұпай.** Сіз айналадағыларға тірек боларлық,идеал адамсыз. Бірақ,босаңсудың қажеті жоқ,өзіңізбен ары қарай жұмыс істегеніңіз жөн.

**Емтихандағы мінез-құлық.**

**Қажетті құралдар**: аудио баспалары бар магнитофон,ватман,түрлі көркем-суреттер құралдары,А4 ақ қағазы,тест және әдістеме өткізетін бланкілер қарындаш

1. **«Сәлемдеме хат» жаттығуы**

**Мақсаты:**

Жағымды көңіл-күй орнату,топ ұйымшылдығын арттыру.

**Уақыты:** 5минут

**Нұсқау:**Мен сіздерден өз сәлемдемелеріңізді параққа жазып,мына тақташаның үстіне қоюларыңызды сұраймын.Ал, енді бұларды араластырамын.Сіздер оны қайтадан алып,өзіңізге келген сәлемдемені оқисыздар.Қаласаңыз оны кездесудің естелігі ретінде өзіңізге қалдырасыз.

**Талдау:** Сәлемдеме жазу қиын болды ма?Сіз сәлемдемені оқығанда өзіңізді қалай сезіндіңіз?Біздің тренинг сабағын жалғастыруға дайынсындар ма?

1. **«Жарайсың» жаттығуы.**

**Мақсаты:** стресс кезіндегі сенімді мінез-құлықты қалыптастыру.

**Уақыты:** 5 минут

**Нұсқау :** сіздерге топты мына ұстаным бойынша екіге бөлу қажет: сыртқы, ішкі.Енді сіздердің не істейтіндеріңізді айтамын.

Екі сыртқы және ішкі шеңбер жасаңыздар.Ішкі және сырқы топ қатысушылары жұбын тауып,менің белгі беруіммен кезектеп өз жетістіктері жайлы айтып,бір-біріңнен саусақтарымен есептеп,жетістік айқан сайын «Сен жарайсың!Бір! Сен жарайсың! Екі!» деп ары қарай жалғастырады.Сіз өзіңіз жайлы жаман ойласаңыз да,жақсы пікір айтуға тырысыңыз.

Егер де кімде-кім өзін ыңғайсыз сезінсе,онда осы жаттығуды орындау барысында былай десін: «Мен өзімді жақсы көремін,мен қайталанбас дарамын!» Сіздің ойыңызға өзіңіз туралы жағымсыз ойлар келгенде,өзіңізді дамыту қажет екеніңізді есте ұстаңыз.

Менің белгім бойынша ішкі шеңбердің қатысушылары орында қалып,сыртқы шеңбердегілер солға қарай жылжып,жұптарын өзгертеді.Ойын осы тәртіппен жалғасады.

Талдау:

Өзіңіз туралы көп есіңізге түсті ме?

Өзіңізге кейде «Мен жақсы жасадым» деп айтасыз ба?

Қателік жіберсеңіз,өзіңізге не дейсіз?

Не үшін өзіңіз туралы жақсы айту маңызды?

Өз жұбыңыздан нені үйрендіңіз.

1. «Кіші топтардағы пікір-сайыс»

Мақсаты: теориялық материалды бекіту.

Уақыты:25 минут

Материал: 4 ватман қағазы,фломастерлер,стрестен арылудың

4 түрлі сөздері бар тарпалар қатысушы үшін дайындалады.

Нұсқау:Сіздерге келесі тәсілмен 4 кіші топтарға бөліну қажет. Менің қолымда сөздер жазылған таратпа салыңған қобдиша бар. Әрқайсыңыз қобдишадан жазылған таратпа сөздер аласыздар,өз сөзіңізге ұқсасатар бір топ боласыздар.Іздегенде дыбыс шығармай жанама емес тәсілді пайдаланыңыз.Әрбір жинаған топ оны ым-ишарамен көрсетеді.

Сөздер:витаминдер,жаттығулар,релаксация,жанұя.

Ал енді 4 топ құрыңыздар,таймен,хатшы,спикер,төраға немесе төрайым таңдаңыздар Қазір мен сіздерге талқыланатын сұрақтар таратамын.Пікір-сайыс барсында ми шабуылы ұстанымы мен топ қағидасынсақтаңыздар.Жұмысқа 2 минут беріледі.

1.-топқа тапсырма:

«Стресс-бұл…»сөйлемді аяқтаңыздар

2.-топқа тапсырма: «Стреске қалай қарсы тұруға болады?»

3.-топқа тапсырма :

«Сртестік ситуациялардан мысалдар келтіріңіз?»

4.-топқа тапсырма:

«Егер сіз стресстік ситуацияғатап болсаңыз не істеу кажет?»

Ал енді спикерлерді талқылау барысында өнделген топтық идеялармен таныстыруды сұранамыз.

«Эмоция және мінез-құлық»

1. Менің бетім» жаттығуы

Мақсаты:Өз сезімінді ойлануға қөмектесу және оны басқалармен талқылауға үйрену.

Уақыты:10 минут

Материалдар:Суреті бар бланкілер және фломастерлер

Нұсқау:

Қазір мен сіздерге адам бейнесі салынған қағаздар таратамын.

Суретті нұсқауындағындай аяқтаңыз.Ал енді не шыққаны жайлы әңгімелесейік.

Талдау:

Мұндай кезіңіз қашан болды?

Сіздің қайғырып тұрғаныңызды айналадағылартағы қалай көруіне болады?

Өз уайымыңызды қалай білдірер едіңіз?

Өз сезіміңізді білдіргенді жөн көресіз бе?

Бет-әлпеті жоқ адамдар бейнесін төмендегі сезімдерге қарап суретке салыңыз.

БАҚЫТТЫМЫН ҚАЙҒЫЛЫМЫН

АШУЛЫМЫН ҚОРҚУДАМЫН

Ақмола облысы

Зеренді ауданы

Қызылсая орта мектебі

Аукарова Аягөз Мұхтарқызы