**Тренинг тақырыбы: «Ұлттық Бірыңғай Тест-білім сапасының негізі»**

Тренинг мақсаты: Мектеп түлектерінің ҰБТ-ға дайындығын тексере отырып, қорқыныш пен іштей қинаған сезімдерден құтылуға, адал болуға психологиялық көмек көрсете отырып, бойларына сенімділік ұялату.

Шағын топтардағы дискуссия.

Мақсаты: Қатысушыларға өздерін жақсы түсінуге көмектесу, сезімдерден, көзқарастарын қарастыру.

Уақыты:25 минут.

Құрылымы: 4 шағын топқа бөліңдер. Мына принцип бойынша: -теңіз

-өзен-көл-

Таймерді, хатшыны спикерді таңдаңдар. Қазір сендерге талқылайтын сұрақтар таратамын. Жұмысты орындауға сендерге 2 минут беремін.

1 топқа тапсырма: өз-өзіне сенетін, өз күшіне сенетін адам суретін сал.

2 топқа тапсырма: өз көңіл-күйіңді көтеру жолдары.

3топқа тапсырма: Емтиханда пайда болған қысымнан қалай арылуға болады?

4 топқа тапсырма: Классқа кіріп келе жатқанда дайындалу кезінде және емтиханға жауап беру алдында қобалжу сезімінен арылу.

Ал енді мен спикерлерден талқылау барысындаға топтық идеяларды баяндау.

Тақырыбы: Емтихан уақытындағы көңіл-күй.

Материалдар: Магнитафон, ватман, А-4 форматтары, тесттер мен әдістемелерге арналған бланкілер, қалам.

1. **«Сәлемдемелік хат» жаттығуы.**

Мақсаты: Эмпатия сезімдерінің дамуы, топтық бірігудің жоғарылауы.

Құрылымы: Мен сізге өзіңіздің сәлемдемеңізді қағаз бетіне түсіріп, оны ларецке салуыңызды ұсынамын. Ал енді оны араластырамын. Қазір сіз топқа оқып беретін және бүгінгі кездесуден өзіңізге естелікке қалатын басқа сәлемдеме аласыз.

Анализ:

1. Сізге сәлемдеме жазу қиындық келтірді ме?
2. Сіздің сәлемдемеңізді оқығанда сіз өзіңізді қалай сезіндіңіз?
3. Бүгінгі тренингтің тапсырмасын әрі қарай жалғастыруға дайынсыз ба?
4. **«Өз жұлдызыңды тап» (арт терапиялық жаттығу)-**

Нұсқау: Шеңбер бойында отырып көзіңізді жұмыңыз. Үш рет демалып, үш рет дем шығарыңыз... (баяу музыка ойналып тұрады)

-Ал енді көз алдыңызға жұлдызды түнгі аспанды елестетіңіз. Жұлдыздардың бірі сізге жақын болса, ал кейбір жұлдыздарды тек нүкте кейпінде ғана елестетіңіз.

-Сол жұлдыздардың ішінен өз жаныңызға жақынын, яғни сізге қарап тұрғанын таңдап алыңыз. Мүмкін осы жұлдыз сіздің арманыңызға ұқсайтын шығар, осы жұлдызға тура қолыңызды созып ұстауға тырысыңыз. Бар күшіңізді салыңыз! Сіз оны қалайда алдыңыз, оны ақырын ұстап алдыңызға қойыңыз, оған жақсылап қарап, оның қандай екеніне қарап жарықтығын еске сақтап қалыңыз.

Ал енді өз еркілеріңізбен төмен еңкейіп тізелеріңізді ұстап, кейін қарай шалқайып көздеріңізді ашыңыздар. Қолыңызға түрлі-түсті қарындаштарды, қағазды алып, өзіңіз таңдаған жұлдызыңыздың суретін салыңыз. Салған жұлдыздарымыз осы тренинг бойына өзінің шуағын шашып, достығымызды нығайтып отырады. Тренингтен оны өздеріңмен бірге алып кетесіңдер. Олар сендерге білім жолында , барлық емтихандарда және өмір бойы көмектеседі. Жұлдыздарға мұқият қараңыздар, олардың барлығы әр түрлі сіздер мен біздер сияқты бір-біріне ұқсамайды. Осы жұлдыздардың бес тармағы секілді, ҰБТ-ның бес пәнінен де 5 деген баға алып шығуларыңызға тілектеспін!

3.***«Лимон»жаттығуы***

Мақсаты:Бұлшық еттің жиырылуын және босансуын басқару.Ыңғайланып отырыңдар:қолдарың тізелеріңе,алақандарың жоғарыда болсын.

Иықтарың мен бастарың төмен түскен,босаңсыған,көздерің жұмулы.Сенің қолыңда лимон жатыр деп елестет.Оны жайлап қыс,Лимонның сөлі шыққанша оны қыса түс.Қолыңды босансыт.Өз сезімдеріңді еске сақтаңдар.Енді лимон сенің сол қолыңда деп елестет.Жаттығуды қайтала тағы да босаңсыт та,өз сезімдеріңді есте сақта.Енді жаттығуды екі қолыңмен бірдей жаса.Босаңсыт.Тыныштықта отыру рахатын сезін.

***Рефлексия:*** Не сезіңдіңдер?

4.Теңіз жағасындағы дауыстар жазылған үнтаспа қойылады,балалар жайланып отырады.

Релаксацияға арналған жаттығу «Теңіз жағасында».

Ыңғайланып отыр да көзіңді жұм.Үш рет терең дем ал.Өзінің ішкі тыныштық нүктеңді тап-ондай орын сенің Жаның,сен онда тыныш та жайбарақат күйге енесің.

Егер сен жақсылап құлақ салсаң.онда толқындардың жағаға жайлап ығысқанын, су гүрілін естисің.Теңіз толқынының ырғағы бірқалыпты.Толқындар теңіз жағасындағы құмды тегістегендей,сенің ақыл-ойыңды тыныштандырады және айқындайды...

Сен өзіңнің теңіз жағасында отырғаныңды елестет.Сенің отырған жеріңнің құмы құрғақ,жұмсақ,майда.жан-жағыңа көңіл аудар,сен жағада жалғыз екеніңді байқадың.Күн ұясына батып барады да аспансары,қызыл,қызғылт түстерге боялды.Кеудеңе көбірек ауа толтырып,теңіздің тұзды иісін сезін.Теңіз ауасы таза және дымқыл.Сен шағаланың дауысын естисің.

Өзіңе маңызды маңызды сұрақ қою үшін сен теңіздің тыныштығын пайдаланасың.Қазір сен өзіңді жайбарақат сезінесің.Өз сұрағыңа қарапайым да,түсінікті сөздер тап.Сен өз сұрағыңа жайлап айтып жатқанда теңізге қара,теңіздің саған жауап беруіне дайын бол.

Мүмкін сен толқынның жағаға ұрғанын естірсің...Мүмкін теңіз саған бір сурет немесе бейне кқрсетер.Мүмкін сен дұрыс жауапты табуға көмектесетін өзіңнен бір күшті сезімді сезінерсің...Өз сұрағыңды анық та,түсінікті етіп құруына теңіз,көмектесер.(30 секунд).

Енді сен жаныңның түкпіріндегі тыныш та,жайбарақат орныңмен таныстың,кез келген уақытта,маңызды мәселелерді ойларда сен осы орынға келе аласың.Қазір сен осы орынмен қоштасып,бөлмеге жайлап келесің.Қолыңды соз,терең дем ал,көзіңді аш та,жақсы көңілмен осында қайт.

рефлексия

Мектеп психологі: Есенова Ж.