

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Оқушыларды ҰБТ-ге дайындау кезінде мұғалімдерге психологиялық қолдау жасау

ЖАРИЯЛАНДЫ  
06.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/29706/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Куанышкалиева Анар Шорабаевна**

**Мақсаты:** Оқушыларды ҰБТ-ге дайындау кезінде мұғалімдерге психологиялық қолдау жасау.

**Міндеттері:**

- Мұғалімдерге психологиялық кеңес беру;
- Психоземональды және ақыл-ой қысымын түсіру;
- Әр түрлі жаттығулар арқылы стресстен шығу жолдарын түсіндіру;

**Тренинг барысы:**

1. Сергітүсәтінде «Сіздің уайымға бейімділігіңіз» тестісі жүргізіледі;
2. Мұғалімдерге психологиялық кеңестер беру;
3. «Аяқталмаған сөйлемдер»
4. Ақыл-ойдағы қысымды түсіруге арналған жаттығу.
5. Дыбыстық гимнастика
6. Рефлексия. «Теңізге саяхат» жаттығуы

**1. Сергіту сәті. Тест: «Сіздің уайымға бейімділігіңіз».**

Бұл суреттен басы мен құйрығын жерге қарай иіп алған итті көріп отырсыз. Иттің

бақытты болуы үшін бір нәрсенің жетіспей тұрғаны анық, ол қандай зат?

Өзіңіздің қалауыңызбен иттің айналасына қайткенде де оның көңіл-күйін көтеретін бір нәрсенің суретін салыңыз. Ол итке ұнамайды оған керегі жоқ деген сізде теріс ойлар болмасын. Өзіңізге қажет дегеннің бәрін сала беріңіз. Бұл тест көмек қажет еткен адамдарға қол ұшын бере аласың ба немесе өзгеге жаның ашиды ма осыны түсінуге көмектеседі.

### Тестінің кілті.

- Егер сіз иттің жанынан басқа жануарды салсаңыз онда сіз ең негізгі көмек деп адамның айтқанын ең соңына дейін тыңдайсыз, ішіндегісін шығартып жеңілдетесіз. Сіз әрдайым араласатын адамдарыңыздың қиындыққа түскенін сезесіз және өз ақылыңызбен көмектесесіз.
- Сіздің салған жануарыңыз иттен үлкен болса, онда сіздің менмендігіңізді көрсетеді. Сіз елге көмек беруге қарсы емессіз, оның санасыздығы мен тоғышарлығын өзгертуге ұмтылмайсыз.
- Егер сіздің салған суретіңіз иттен кіші болса, онда сіз ешқандай пайысмы көмек бере алмайсыз. Әринесіздің жанашырлығыңызшынайы, бірақ қажетсіз.
- Егер де иттің жанына сіз адамның суретін салсаңыз, онда сіздің салқынқандылығыңызды және бірыңғайлығыңызды білдіреді. Сіз өзгенің күйзелісі мен мәселесіне барынша кірісіп кетесіз, бұл әурешіліктің сізге керегі жоқ.
- Егер сіз иттің жанына үйшіктің немесе ұяшықтың суретін салсаңыз, онда сіз қиындыққа түскен адамның барлық адамдарды қорғап пана бола аласыз. Сіз жауапкершіліктен қорықпайсыз және бергенуәдедет ұрасыз. Айналаңыз дағылар кез-келген жағдайда сіздің көмегіңізгесүйенеді.
- Егер сіз иттің мойнына, иегіне, тұмсығына көңіл бөлсеңіз, онда сіз қиындыққа түскен адамның шаруасына араласпағанды ұнатасыз. Өзгенің мәселесі сіздің өміріңізді қиындатпауы керек және адам өзіне-өзі көмек көрсету арқылы қиын жағдайдан шығуының жеке ісін деп есептейсіз. Ал сіздің жалғыз берер көмегіңіз бұлақшалай, әрине қарызға бір-ақрет.
- Тамақтың (сүйектің, қалдықтың) суретін иттің жанына салатын болсаңыз, онда қиындыққа тап болғанадам сізден көмек сұрамаса да, сіз оған көмек көрсетесіз. Айналаңыз дағылардың азаптанып, қиналғанын көретұрақолқусырып қарап отыра алмайсыз, қайткенде де

көмек көрсетуге тырысасыз. Кейдесіздің көмегііз түкке де аспайқалады, әрине қарап тұрғаннан бұл да жақсы. Иттің айналасына көп заттардың суретін саған өте жақсы. Ондасіздің көмегііз жан-жақты болуы мүмкін.

## 2. Мұғалімдерге психологиялық кеңестер:

- Оқушыларға тест сұрақтарын көбірек дайындаңыз;
- Естесіңізге арналған тапсырмаларды беріңіз;
- Оқушылардың оқудағы жетістіктерін үнемі мақтап отырыңыз;
- ҰБТ алдында оқушыларға қолдау көрсетіңіз, жақсы сөздер айтыңыз. Мысалы: «Сенің қолыңнан барлығы келеді»;
- Оқушыларға тілектер айтыңыз. Мысалы: «ҰБТ-ны жақсы тапсыруларыңа тілектеспін. Мен сендергесенемін!»;
- Ауто тренингті қолдануды үйреніңіз;
- Оқушылардың үрейіне азайту үшін терең тыныс алуды ұсыныңыз;
- ҰБТ-ны жақсы тапсыру техникасымен таныстырыңыз. Мысалы: логикалық ойлануға әр сұраққа мағынасын анықтауға болады;
- ҰБТ алдында аңғалдымен өзіңіз сабыр сақтаңыз;
- Байқау тестілерінің нәтижесі төмен болса, оқушыларға ауырыспаңыз. Сабырлықпен түсіндіруге тырысыңыз;
- Ал ҰБТ нәтижесі төмен болса, мұнда қандай қателік жібердім дей ойлаңыз;

## 2. «Түрлі түсті карточкалар» — аяқталмаған сөйлемдер

Егер де сізді бірайдан ішінде қуантқан нәрселер көбірек болса, жасыл карточканы алып, «Жұмыста соңғы кезде мені қуантқан...» деген сөйлемді аяқтау керек, ал егер де ренжіген сәттеріңіз басым болса, «Жұмыста соңғы кезде мені ренжіткен...» қызыл карточканы алып, сөйлемді аяқтау керек.

Түйін: мұғалімдердің таңдауларына қарай психолог қорытынды сөз айтады.

## 3. Ақыл-ойдағы қысымды түсіруге арналған жаттығу.

Жаттығуды орындағанда отырып орындау керек. Иықты тік ұстап, өзімізді бос ұстау үшін көзімізді жұмуымыз керек.

- Қолымызды көтеріп, самайымызға апарамыз. Самайдағынүктенітабамыз. Оны басқанда ауырғанын сеземіз.
- Сұқсаусақпен сол нүктеге массаж жасаймыз. 20 рет алға, 20

ретартқақарайайналдырамыз. Тағы да қайталаймыз.

- Жаттығудыаяқтауушінсамайдағынүктеніақырынғанабасып, 3 реттереңтынысаламыз. Рахмет!

#### **4.Дыбыстық гимнастика.**

Дыбыстық гимнастика вибрациялы массаж ретінде әсеретеді. Мұндатынысалубұлшықеттері мен диафрагма жаттығады. Әртүрлі дыбыстар әртүрлі вибрация туғызады және біздің санамызға әсеретеді.

«А» дыбысы кеудемізгедірілтуғызып, ағзадағы дыбыстық гамманы әрекетке келтіреді. Барлық жасушаларды жұмысқа инталандырады.

«Н» дыбысы бас миында вибрация тудырады, оның оң жақ бөлігін белсендендіріп, ми аурулары немдейді, интуицияны жақсартып, шығармашылық қабілеттілікті дамытады.

«В» дыбысы жүйке жүйесін ретке келтіреді.

«Р» дыбысы стресс, қорқынышты азайтады, тұтығуды емдейді.

«Т» дыбысы жанды ауырлықтан тазартады, жүрек-қан жүйесін күшейтеді.

#### **5.Релаксациялық жаттығу. «Теңізге саяхат».**

Бұл медитативтік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған.

Психолог. Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз бірқалыпты дем алып, асау толқындары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда. Денеңізді теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңызды басқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне, сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайтыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп – жүгіріңіз, секіріңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз. Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Тағы жартас үстінде тұрсыз. Сізге демалыс пен бақыт сыйлаған мына ғажайып әлемге алғысыңызды білдіресіз. Тұрған жеріңізбен қоштасыңыз. Жайлап көзіңізді ашыңыз.

Рефлексия:

- Тренингтен алған әсерлермен бөлісіңіз? Қандай әсер алдыңыз?

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.