

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

ҰБТ-ға оқушыларды психологиялық дайындау

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.01.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/27906/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Аюбекова Камшат Табысовна**«Адам баласының құндылығы — оның білімінде һәм ойлана білуінде»****(Жүсіп Баласағұни)**

Мақсаты: Оқушыларға стресстік жағдайларды жеңе білуге және ұлттық бірыңғай тестілеу кезіндегі өздеріне сенімділіктерін арттыра түсуге көмектесу. Барлық оқушылардың білім алу, мақсатқа жету мен сынып өміріне қатысу қабілеттерін арттыру үшін оны тұлға ретінде дамытуға ерекше назар аудару.

Ұлттық бірыңғай тестілеуге дайындық кезеңіндегі іс-әрекет стратегияларымен тактикаларына жаттығу; өзін бақылау, өз-өзін бағыттау дағдыларына үйрету; өз күшіне сенімін арттыру, сенімін күшейту.

Әдістері: топпен шеңбер құру, ойын әдістері, «Менің өмірлік ұстанымым» сауалнама, «Менің таңдаған мамандығым» тренингтер, «Мамандық туралы хабарың бар ма?» кеңес, слайд, видеороликтер, жылы сөз ролик тыңдату.

Мақсаты:

Күйзеліске қарсылықты күшейту.

Сенімді іс-қимылдағдыларына үйрету.

Ерік- эмоция саласындамыту.

Өзіне деген қамқорлықты, басқаларға деген сенімді, эмпатия сезімін арттыру.

Ішкі қорына сүйене отырып, өзін бақылауда дағдысын дамыту.

Өзін-өзі әрекетіне өз жауапкершілігін сезінуге көмектесу және өз ұстанымдарын саралау.

Қарым-қатынас құрылымдарда дағдысына үйрету.

Міндеттері:

1. Стреске қарсы тұруын арттыру.
2. Сенімді мінез – құлық дағдысын арттыру.
3. Эмоциялық сферасын дамыту.
4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлуге және айналадағыларға сенім білдіру.
5. Өзіндік бағалауын нығайту.
6. Стресті жеңуге жол көрсету.
7. Дамыту үшін қажетті жағдайларды айқындау.
8. Оқушыларға ҰБТ-ні сенімді тапсыруға дайындау.

Өткізу шарттары: сынып немесе басқа кең, жарық бөлме. Топ бір сынып оқушыларынан құрылады.

Жоспары:

1. Танысу: «Менің өмірлік ұстанымым»

Оқушылар шеңбер құрып отырады, хабарламада өте қысқа түрде өзі туралы, өздерінің қасиеті, өзінің өмірлік ұстанымы, таңдаған мамандығы, таңдаған таңдау пәні туралы жазуы керек. Әркім өз хабарламасын оқиды.

Талдау: Өзің жайлы жазу қиындық тудырды ма? өз бойыңдағы нені өзгертің келеді?

Қорытынды сөз:

Мұғалім міне, балалар кішкене болса да көңілдерің көтеріліп бір — бірімен табысып жақсы танысып кімге қалай сөйлеу керектігін біліп алдыңдар. Сендерді мен ҰБТ кезінде өздеріңді қалай ұстау керектігін біліп алсын, қағидаларды сақтап бір — біріңе мейірімді, кішіпейіл бола біліңдер. Үлкен табыстарға биіктерден көріңдер. Жұлдыздарың жанып тұрсын. Келешекте тәуелсіз еліміздің дамуына өзіндік үлес қосатын азамат болғандықтарыңызға сенім артамыз.

2.«Көбелек» босаңсу жаттығуы.

Уақыты: 5 минут

Шартымен таныстыру: Шеңберге тұрып жаттығуды орындаймыз. Барлығымыз гүлге қонған көбелек рөлін орындаймыз. Ал енді көбелек оянды, керілді, созылды. Қанаттарын қақты, терең тыныс алды, ақырын айналып ұшты, бір-біріне қарап күлімсіреді. Қайта келіп гүлге қонды.

Талдау: өздеріңді бұл жаттығудан кейін қалай сезіндіңдер?

3.Жаттығу «Аааа иИиии»

Мақсаты: позитивті«Мен» образын дамыту; көңіл-күйді жақсарту, оптимизм енгізу.

Уақыт:10минут.

Шартымен таныстыру: қатысушылар дөңгеленіп, шеңбер бойымен тұрады.

Мен сендердің бойларыңа жаңа күш енгізуге көмектесемін. Түрегеліп терең демдеріңді шығарыңдар, сонан кейін қайтадан ауаны өкпемізге толтыра жұтып, дыбыспен шығарамыз. Ауаны шығарып біткенше «Аааа» деп әуендетеміз. Әуенмен бірге бойларыңдағы бар шаршаған, шалдыққан жаман сезімдер ауыздарыңнан шығып жатқанын елестетіңдер. Ал ауаны жұтқанда онымен бірге жақсы, көңілді ойларды, сезімді жұттық деп ойлаңдар. Әр дем шығарған кезде «Аааа» дыбысын қайталаймыз, әр қайталаған сайын одан да қаттырақ шаршау, жаман сезімдер шығып біткенше әндетеміз.(1минут)

Енді қолдарыңды төбелеріңе қойып «Ииии» деп әндетеміз, ол дыбыстан бастарыңнан діріл сезілгенін байқаңдар... Енді жедел жәрдем дауысына салыңдар. Бірде қатты бірде ақырын дауыстаңдар. Кейін өз күштеріңнің сақталып қалғанын сезінесіңдер...(30секунд).

Басқада дауысты дыбыстармен осы жаттығуды қайталауға болады, олардың қайсысы сізге көбірек күш беретінін эксперименттеп көруге болады.

Талдау: өз сезіміңіз, жағдайыңыз туралы айтыңыз.

4. Видеоролик «Бәрі өз қолыңда»

Мақсаты: Жақсы көңіл-күй қалыптастыру, сенімділіктерін анықтау, нығайту, барлық нәрсе өз қолымызда екенін білу, ой түйе білу.

Талдау; Видеороликтен қандай ой түйдіңіз.

Оқушылар экраннан ролик көреді, көріп болғаннан кейін өз тұжырымдарын айтады, не түсінгенін, не түйгенін анықтау.

5. Оқушыларға арналған сауалнама сұрақтары.

Тақырыбы: «Сенің кәсіби ой-ниетің»

Мақсаты: Мамандық таңдауда жауапкершілікті қалыптастыру. Оқушының кәсіби бағдарының табандылығын анықтау, психологиялық дайындығы мен қиындықтан шығу шеберлігін шыңдау, жеке басының сапалық қасиеттерін арттырып, кәсіптік бағдар бере отырып, өзін-өзі тану аумағын кеңейту, оқушыларды терең білім алу жолында үздіксіз еңбектенуде еңбекқорлыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже: тренинг соңында оқушылар мамандық таңдау кезінде нақты шешім қабылдауы. Өзіне лайықты, ұнайтын мамандық таңдап, сол мамандықтың қыр — сырын ұғынуы, ең бастысы қателеспеудің жолын таңдау керек.

6. Оқушыларға кеңес:

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:

1. Есте сақтау қиындығы оның көлеміне кері пропорционалды өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзіндіні жаттау анағұрлым пайдалы.
2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақталатынның саны қаншалықты көп болса, түсіну деңгейі соншалықты жоғары болмақ.
3. Назар аударып (концентрированно) жаттағаннан бөліп жаттаған жақсы. Қатарынан жаттай бергенше үзілістермен жаттаған, бәрін бірден жаттағаннан аздап жаттаған жақсы.

4. Қайта-қайта жай оқи бергеннен ойша қайталаған анағұрлым тиімді.
5. Егер үлкен және кішкентай екі материалмен жұмыс істесең, үлкеннен бастаған дұрыс.
6. Ұйықтап жатқан адам жаттамайды, бірақ ұмытпайды да.
7. **Шар жаттығуы**

Ал алдарыңдағы шарларға өз армандарыңды жазып, бірлесе жарамыз. Шарымыз неғұрлым тезірек жарылса, армандарымыз да жылдамырақ орындалатынына сенім арта отырып, өз болашағымызға сеніммен қараймыз.

Талдау: Жаттығудан қандай әсер алдыңдар?

Жалпы бүгінгі тренингтен қандай сезім алдыңдар? Қандай жаттығу жандарыңа жақын болды? Енді осы көңіл –күйімізбен алдарыңдағы жүрекшелерге алған әсерлеріңді жазып, тақтадағы гүл алаңқайына жабыстырамыз, көңіл-күйімізді анықтаймыз.

8.Ролик тыңдау

«Жылы сөз»

Мақсаты: Оқушыларды адамдарды құрметтеуге, қадірлеуге, сыйластыққа тәрбиелеу.

Жылы сөз жаныңды жадыратады, қуанышқа бөлейді. Жақсының жақсылығын айт, нұры тасысын. Бір-бірімізге жақсы сөз айтайық!

Талдау: жақсы сөз естігенде қандай сезімде болдыңдар, өз сезімдеріңді қалай білдіре аласыңдар? Жақсы сөздер айтайық ата-анамызға, жақындарымызға, бауырларымызға жақсы сөздер айтайық, кеш қалмайық.

Қорытынды сөз:

Мұғалім міне, балалар кішкене болса да көңілдерің көтеріліп бір — бірімен табысып жақсы танысып, кімге қалай сөйлеу керектігін біліп алдыңдар. Сендерді мен ҰБТ кезінде өздеріңді қалай ұстау керектігін біліп алдыңдар, қағидаларды есте сақтап бір — біріңе мейірімді, кішіпейіл бола біліңдер. Үлкен табыстарға биіктерден көріңдер. Жұлдыздарың жанып тұрсын. Келешекте тәуелсіз еліміздің дамуына өзіндік үлес қосатын азамат болатындықтарыңызға сенім арта отырып, бүгінгі тренингімізді

аяқтаймыз. Барлықтарыңызға Ұлттық бірыңғай тестілеріңді жақсы тапсыруда сәттілік тілейміз.

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

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