

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Тренинг сабақ. ҰБТ - ға психологиялық дайындық

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.10.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/17395/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Аязбаева Бақыт Оразовна

Мақсаты: Стресс кезінде өзіне деген сенімділікті арттыру, бойды босансытып, оптимизмді жинақтау.

1) Тренинг ережесін қабылдау

- Сөзді бөлмеу
- Белсенді болу
- Ойын ашық айту

1 - жаттығу. Сәлемдесу.Топ бір - бірімен амандасып бір жағымды бір жағымсыз қасиетін атайды.Уақыты 10 минут

2 - жаттығу. Менің көңіл - күйімнің түсі.Оқушылар өз көңіл - күйлеріне орай түс таңдап параққа өзіне ұнаған түспен өз көңіл -күйлернің суретін салады.Жаттығуға талдау жасалып, ой бөліседі.

3 - жаттығу.Өз жұлдызыңды тап.Шеңбер құрып отырыңыздар, көзімізді жұмамаыз да терең үш рет демаламыз(музыка қосылады).

Ал енді көз алдарына жұлдызды аспанды елестетіңдер.Үлкен және ұсақ жұлдыздар.Жарық және күңгірт жұлдыздар , аспанда жымындайды.Жұлдыздарға жақсылап қарап алып, ішіндегі ең әдемісін таңдап ал.Сол жұлдызға тағы да сүйсіне тамашалаңыз да,қолыңызды созып жеткізуге тырысыңыз.Жұлдызды қолыңызға алыңызда, жақыннан жақсылап қарап оның қандай сәуле шашып тұрғанын есіңізге сақатп қалыңыз.Енді жақсылып керіліп, баяу көзеріңізді ашыңыз.

Бір бет қағаз алаып, қарындашпен өз жұлдыздарыңызды салыңыздар.Енді әр тренинг

сайын осы жұлдыз бізге сәуле шашып

күш – қуат, қолдау таратып тұратын болады.

Талдау: Жұлдызды көз алдыларыңызға елестете алыдыңыздар ма, алаған әсерлеріңізбен бөлісіңіз.

4 - жаттығу. Әр кім өз бұрышында. Оқушыларға өздеріне ұнайтын үш фигураның суретін салу ұсынылады. Сол фигуралардың ішіне әр оқушы өз жеке басындағы қиыншылықтарын жазады. Маңыздылығына байланысты фигураларды номерациялайды және осы қиыншылықты кім және не шешуге көмектеседі деген сұраққа жауап береді. Талдау жасалады.

Рефлексия.

- Сабаққа талдау
- Ұнаған жаттығу
- Орындауға қиналған жаттығу
- Алған әсеріңізбен бөлісіңіз

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

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