

Анықтама

Тақырыбы: Емтихан кезіндегі стресстен қалай арыламыз?

Мақсаты: мамандықты саналы таңдау дағдыларының қалыптасуына жағдай жасау. Стресс туралы түсінік беру. Стресстің адам денсаулығына кері әсерін түсіндіру.

Жұмыс жүргізілген сынып: 11 сыныптар

Жұмыстың негізгі бағыты: Психологиялық түзету және дамыту

Жұмыс жүргізілген уақыт: 27.02.2026

Қатысқан оқушы саны: 26

Міндеті:

1. стреске қарсы шығуды;
2. сенімді мінез-құлық дағдысын қалыптастыру;
3. эмоцияларды, ерік - жігерін дамыту;
4. эмпатия сезімін, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенімін арттыру;
5. ішкі резервтерге сүйене отырып өзін бақылау дағдыларын дамыту;
6. өзінің қылықтарына жауапкершілігін сезінуге көмектесу, өзіндік талдау жасау;
7. конструктивтік өзара әрікетестік дағдыларына үйрету.

Тренинг барысында оқушылармен стресстің пайда болу себептері талқыланды.

Сергіту жаттығуы. Тыныс алу 4-8-7

Нұсқау бойынша оқушылар орындарынан тұрып 4 секунд дем алды, 8 секунд бойы демін ұстап тұрды және 7 секунд ішінде баяу демін шығарды. Осылайша қатысушылар денелерін босаңсытты.

1-жаттығу. Стресс кезіндегі «МЕН»

Қатысушылар стресс кезінде өздерін қалай сезінетіндерін парақ бетіне түсіріп талқылады.

2-жаттығу. Стресстен арылу

Нұсқау бойынша оқушылар жіп бойына тізілген стакандарды 2 топқа бөлініп, қолдарын тигізбей үрлеу арқылы жіптің екі ұшына дейін жинақтады. Оқушылардың барлығы белсене қатысты.

3-жаттығу. «Мен өзімді сол үшін мақтаймын...»

Жүргізуші қатысушыларға өздерін бір нәрсе үшін мақтауды ұсынды. Өрбір оқушы рет-ретімен сөйлемді жалғастырды: «Мен өзімді мақтаймын».

4-жаттығу. Қоқыс жәшігі.

Оқушылардың алдарына парақтар таратылды, олар өздеріне негативті әсер ететін факторларды жазды.

Ескертү: Қатысушы оқушылардың тізімі №1 қосымшада тіркелді.

№2 қосымшаға тренингтен үзінді суреттер тіркелді.

Педагог-психолог

Г.Дүйсенбайқызы

Ф.Бимурзаева