

А Н Ы Қ Т А М А

Тренингтің тақырыбы: Күйзелістен қалай арылуға болады ?

Мақсаты: Тұлғаның ішкі жан дүниесін ашуға және өзін еркін сезіне алуға үйрету. Тұлғааралық қарым-қатынаста туындайтын эмоционалдық күйзелістің алдын-алу. Психологиялық тұрғыдан қолдау. Сенімділіктерін арттыру.

Тренинг жүргізілген уақыт: 25.12.2025-26.12.2025

Жұмыстың негізгі бағыты: Психологиялық түзету және дамыту

Жұмыс жүргізген сынып: 8 – 9 сыныптар

Қатысқаны: 26, 24

1. Алдымен тренинг ережесімен таныстырылып, күтілетін нәтижеге көңіл аударылды.
2. **«Күлімдеу» жаттығуы.** Қатысушылар бір-біріне қарап күлімдеп, бір-біріне жақсы тілектер айта отырып, *күлімдеу жаттығуы орындалды және үй жағдайында орындауға ұсыныс берілді. Оқушылар жақсы көңіл – күймен жаттығуды орындады.*
3. **Күйзелістен арылу «рецебі».** Бар жан — тәніңізбен күліңіз және Сіздің осы өмірге келгеніңізге, сіздің бар екендігіңізге, кім болғаныңызға, өміріңізде бар нәрсеге Ғаламның қатысы бар екендігіне ризашылығыңызды білдіріңіз. Бірнеше секунд көлемінде, көзімізді жұмып, қатты күлген кезімізді есімізге түсіріп көрейік — дей отырып, бәрі дауыстап күлді. Жарық дүниеден алғысыңызды аямаңыз! Талдау сұрақтары қойылып жаттығу қорытынланды.
4. **«Мен – жақсы, Мен — жаман» жаттығуы.** Параққа екі бөлікке бөлініп жазылады. Жақсы қасиеттер саны көбейгенше жүргізілді. Оқушылар жақсы қызығушылықпен қатысты.
5. **«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы.** Өзіңізден қарағанда ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңызды шатасқан жіп күйінде сурет етіп салып, кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жазып, кескіннің сол жағына өзіңіздің суретіңізді бейнелеп, есімдерін жазып, содан соң проблемалары қиып тасталды. «Сіздің көрнекті түрде көзіңіз жетті: проблема жойылып кетті. Өз қолыңызбен бір сәтте оны қиып тастадыңыз. Атап айтқанда, туындаған қиын жағдайды жеңіл шешуге болатындығын дәл осы іс әрекет арқылы жеңесіз» - деп оқушыларға мотивация берілді.
6. **«Керемет!» жаттығуы.** Қатысушылар екі шеңберге бөлініп – ішкі және сыртқы, бір-біріне беттесіп тұрды. Ішкі шеңберге тұрған қатысушылар өздерінің жетістіктерін айтып, ал сыртқы шеңберде тұрғандар олардың жетістіктерін «Ой қандай кереметсің!» деп саусақтарын көрсетіп, сыртқы шеңбердегілер бұйрық бойынша ауысып, жылжып отырып, сосын орын ауыстырылды. Жаттығу өте қызықты өткізілді.
7. **«Бақыт калашы» жаттығуы.** «бақыт калашын» кию, ұсынылған ситуацияға позитивті сөзбен жауап берді. Мысалы: Бейбарыс «мен сені көргеніме қуаныштымын». Ернар: «Сен жақсы адамсың» т.б – деген сөздермен жауап берілді. Позитивті жауап беруге қиналған қатысушыға, басқа қатысушылар өздерінің жауап варианттарын ұсынып көмектесті.
8. **«Мұңымды шығарып тастаймын» жаттығуы.** Оқушыларға үш тал ақ қағаз, акварель бояуын және бояу жаққыш берілді. Ең бірінші қара түспен, одан әрі ақ түспен, одан кейін түрлі – түсті бояумен жұмыс жасалды. Оқушылар қай түспен жұмыс жасағанда көңіл – күйің көтеріліп қалатындығы айтылды. Өз ойларын ортаға салды. Талдау жұмыстары жасалды.
9. Тренинг барысында оқушылардың өз – өздеріне деген сенімділіктері артып, бір – біріне психологиялық қолдау жасады.

Ескерту: Қатысушы оқушылардың тізімі №1 қосымшада тіркелді.

№2 қосымшада тренингтен үзінді суреттер тіркелді.

Педагог – психолог

Г.Дүйсенбайқызы
Ф.Бимурзаева

№	8 «В» сыныбы	№	9 «А» сыныбы
1	Алмабек Сағыныш Сапарбекқызы	1	Алматұлы Ерсайын
2	Абдрахман Қадыржан Алматұлы	2	Сейілбек Диас
3	Асан Әл Фараби Азаматұлы	3	Баймырзаев Жанқожа
4	Алғатай Мейірхан	4	Джумадулла Аяулым
5	Әбдіғаппар Адия	5	Мамайқызы Арайлым
6	Әділбек Айбар Бакытжанұлы	6	Ермахан Ернұр
7	Бекназар Мақсат	7	Жақсылық Мансұр
8	Бегайдар Жаннұр Жанболатқызы	8	Зейнулла Бекжан
9	Бахтиярова Майя	9	Кенжебеков Жанболат
10	Бакытжан Акерке	10	Рахметов Эльдар
11	Дастан Самал	11	Пазыл Нұржан
12	Есжанов Дамир Рахымжанұлы	12	Оразбай Дидар
13	Жомартұлы Санжар	13	Өмірзақ Жансая
14	Ерболұлы Бағдаулет	14	Сағадат Мустафа
15	Кеңесхан Сұлтан Асқарұлы	15	Сандыбекұлы Рамазан
16	Қадыр Ерлан Азаматұлы	16	Сүлейменова Мария
17	Қадыр Инабат Азаматқызы	17	Қабылов Дініслам
18	Қолдас Айзере Мұратқызы	18	Сайлау Назым Нұрболқызы
19	Мұратбай Адина	19	Қожантев Дамир Қалибекович
20	Молдабаева Ләйлім Азаматқызы	20	Құдайберген Ақзере
21	Наушабай Еркеназ	21	Атенова Фариза
22	Өтеген Мирас Табиғатұлы	22	Аманқосұлы Жомарт
23	Өмірзақ Абдуллаһ	23	Қамырбаева Назым
24	Есенгелдина Дариянна	24	Таттіғали Бекарыс
25	Нұрланұлы Нұртөре		
26	Рустемқызы Жания		

