

«Қорқыныш және одан арылу жолдары»

Семинардың мақсаты: Қорқыныш ұғымын түсіндіру, оқушыларға түрлі жаттығулар арқылы бойындағы қорқыныш сезімдерін жою; өзара қарым-қатынастарын нығайту, өзіне деген сенімін арттыру.

Сабақтың түрі : Тренинг-сабақ

Көрнекілігі: Қанатты сөздер, маркерлер, А4 қағаз, екі жақты скотч т.б.

Сабақтың жоспары: 1. «Танысу» жаттығуы

2. «Қорқыныштыңды суретте» жаттығуы

3. «Мен басқаның көзімен» жаттығуы

4. «Аффирмациялар» жаттығуы

5. «Сенімділік бейнесі» жаттығуы

6. Рефлексия.

Қош келдіңіздер оқушылар! Бүгін сіздерді көріп отырғанымна қуаныштымын, бәріңізді менің бүгін өтетін **«Қорқыныш және одан арылу жолдары»**

атты тренинг сабағыма белсене қатысуға шақырамын. Бүгінгі сабақта сіздермен қорқыныш не және одан арылу үшін түрлі жаттығулар жүргіземін. Өз бойыңыздағы қорқыныштан арылып, өзіңізге деген сенімділікті арттыруға арналған.

Қорқыныш бұл адамның өміріне қауіп төндіретін және мазасыздық немесе нақты қауіптің нәтижесінде пайда болатын күшті теріс эмоция. Психологиядағы қорқыныш жасадайында адамның ішкі жасадайын түсінеміз, ол болжамды немесе нақты апаттан туындайды.

Психолог қорқыныш эмоционалдық үрдістерді білдіреді. К. Изарда осы күйді генетикалық, физиологиялық компоненттері бар туа біткен байланысты негізгі эмоцияларға анықтады. Қорқыныш мінез-құлықты болдырмау үшін адамның денесін мобилизациялайды. Адамның теріс эмоциясы көптеген сыртқы және ішкі, сатып алынған немесе туа біткен себептерге тікелей тәуелді болатын қауіптің жай-күйін көрсетеді. Олай болса құрметті оқушылар ең алдымен шоғырлану жаттығуын жасаймыз

1. Шоғырлануға арналған жаттығу

Сіз бұл концентрация жаттығуын күніне бірнеше рет қолдансаңыз, алаңдаушылық пен мазасыздық сезімдері біртіндеп басылатынын көресіз.

Орындыққа отырыңыз, аяғыңыз еденге тиіп, қолыңызды тізеңізге немесе жамбасыңызға қойыңыз және үш қадаммен 3-12 рет дем алыңыз;

1) тыныс алуға назар аударыңыз және бір-екі-үште дем алыңыз;

2) үшке дейін тыныс алуды ұстаныңыз, жұдырықтарыңызды қысыңыз және аяқтың бұлшықеттерін қатайтыңыз және кіндіктің жұлынға тартыңыз;

3) Төрт-бес-алты санау үшін бауу дем шығарыңыз, орындық пен еденнен қолдауды

сезінгенде бұлшықет кернеуін босатыңыз. Кәдімгі орындықтың жылуы мен үйдегі жайлылықты сезінііз, -

2. Қорқыныштың суреті. Жарты сағат тауып, қорқыныштарыңыздың тізімін жазыңыз. Ойыңызға бірінші келетін нәрсені жазыңыз. Отыз қорқынышты тізімденііз. Сізді не мазалайтынын, сізді қорқытатын нәрсені жазыңыз, тіпті бұл сөздерді қатазға жазудың өзі қорқынышты. Қарындашты немесе фломастерді алып, ең қорқынышты сезімдер мен ойлардың жанына шағын суреттер салыңыз. Әр күшті қорқынышты графикалық түрде сызыңыз. Мысалы, «Қорқынышты қалай жеңуге болады» кітабының авторы Олыга Соломатина бір кездері метрода апатқа ұшыраймын деп қорқатынын елестетіп, фонарьмен ұйықтаушылардың бойымен көңілді серуендеді.

1,2,3,4,5 деп жазыңыз.

3. «Мен басқаның көзімен» жаттығуы.

Ортаға бір оқушыдан кезекпен шығып, қалған қатысушылар ол жайлы қандай ой-пікірде екенін айтады. Оқушы өзін басқаның көзімен қандай адам екенін анықтайды.

4. «Афирмациялар» жаттығуы.

Айнаға қарап, күнде танертен аффирмация жасау. «Ол жасаған іс менің де қолымнан келеді», «Мен жетістіктің адамымын», «Менің жағдайым күннен-күнге жақсаруда»

5. «Сенімділік бейнесі» жаттығуы.

Осы сенімділіктеріңізді жоғалтып алмағ үшін қазір әрбір қатысушы өз сенімділігінің символын салады.

Мақсаты: Өзіне деген сенімін арттыру.

Нұсқау: «Көздеріңді жұмып, сіз үшін сенімділіктің символы қандай екенін ойланңыз. Енді соны суретке салып беріңіз». Тапсырманы орындап болған соң, оқушылар өз суреттерін көрсетіп, қысқаша түсіндіреді және қалаған қатысушыға сыйға береді. Оқушылар айта алмаса, осы символды қиын жағдайда еске түсіріп, өзіне деген сенімділігіңді арттыруға болатынына ойларын жеткізу керек.

6. Негативтерден арылу жаттығулары.

1. 21 күн бойы хат жазу (жырту, жағу)

7. Рефлексия.

Құрметті оқушылар өмір керемет тек әр сәтіннен ләззат алып, уақытты дұрыс пайдаланайық. Барлық нәрсе санамызға байланысты, тек жақсылықты ойлайық.

«Қорқыныш және одан арылу жолдары»

атты семинарға жазылған хаттамасы.

Қатысқан сыныптар: 7«А», «Ә», «Б»

Оқушылар саны: 62

Семинардың мақсаты: Қорқыныш ұғымын түсіндіру, оқушыларға түрлі жаттығулар арқылы бойындағы қорқыныш сезімдерін жою; өзара қарым-қатынастарын нығайту, өзіне деген сенімін арттыру.

Семинарда: Оқушыларға қорқыныш ұғымын және одан арылу жолдары жайлы түсіндіріп, түрлі сенімділікті арттыру, негативтерден арылу жаттығулар өтілді.

1. Шогырлануға арналған, тыныс алу, шығару жаттығуларын жалпы бірдей жасады.

Оқушылар төмендегі жаттығуларды күніне бірнеше рет қолданса, алаңдаушылық пен мазасыздық сезімдері біртіндеп басылатындығын білді.

Орындыққа отырыңыз, аяғыңыз еденге тиіп, қолыңызды тізенізге немесе жамбасыңызға қойыңыз және үш қаламмен 3-12 рет дем алыңыз:

- 1) тыныс алуға назар аударыңыз және бір-екі-үште дем алыңыз;
- 2) үшке дейін тыныс алуды ұстанып, жұдырықтарыңызды қысыңыз және аяқтың бұлшықеттерін қатайтыңыз және кіндікті жұдырықта тартыңыз;
- 3) Төрт-бес-алты санау үшін баяу дем шығарыңыз, орындық пен еденнен қолдауды сезінгенде бұлшықет кернеуін босатыңыз. Кәдімгі орындықтың жылуы мен үйдегі жайлылықты сезініді.



Қорқыныштың суреті. Ойыңызға бірінші келетін нәрсені жазыңыз. Отыз қорқынышты тізімдеңіз. Сізді не мазалайтынын, сізді қорқытатын нәрсені жазыңыз.

қорқыныштарын жазды. Біразы мен ештеңеден қорқпаймын деп жауап қатты.

3. **«Мен басқаның көзімен» жаттығуы.** Оқушылар қасындағы тұрған досы жайлы қандай ой-пікірде екенін айтты. Жақсы және жаман әдет, қасиеттерін есітудің қандай қорқыныш екендігін сезініп, жақсы адам болуға тырысатындығын жеткізді.

4. **«Аффирмациялар» жаттығуы.**

Айнаға карап, күнде таңертең аффирмация жасау. «Ол жасаған іс менің де қолымнан келеді», «Мен жетістіктің адамымын», «Менің жағдайым күннен-күнге жақсаруда» т.б сөз тіркестерін айтып мотивация айту ұсынылды.

5. **«Сенімділік бейнесі» жаттығуы.**

Әр оқушы көздерінді жұмып, сенімділіктің символы қандай екенін ойлады. Оны суретке салды. Тапсырманы орындап болған соң, оқушылар өз суреттерін көрсетіп, қысқаша түсіндіреді және қалаған қатысушыға сыйта береді. Оқушылар айта алмаса, осы символды қиын жағдайда еске түсіріп, өзіне деген сенімділігінді арттыруға болатынына ойларын қысылып жеткізді.

6. **Негативтерден арылу жаттығулары.**

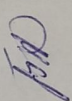
1. 21 күн бойы хат жазу (жырту, жағу) ұсынылды.

7. **Рефлексия.** Оқушылар бүгінгі семинардан алған әсерлерімен бөлісті.

Қорытынды: Оқушылар барлық жаттығуларға белсене қатысып, қорқыныштан арылу жолдарын, жаттығуларын білді. Барлық негативтерден дер кезінде арылып тұру керектігін ұғынды.

Ұсыныс: Оқушылардың өзіне деген сенімділігін, қарым-қатынас деңгейін нығайту жаттығуларын көбірек ұйымдастырып, отыру керектігі ұсынылды.

Педагог психолог:

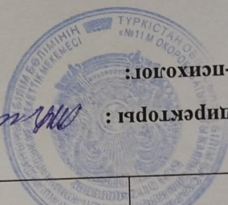


Ж. Дүйсенова

№	Ис-шараптардын атайы	Өткүзүлгөн күнү, айы, жылы және өткүзүлгөн орын	Катышуучу- лар саны	Бак және адеуметтик жөнгө кире жарыялай, цитиретер	Идеатор-психолог
1	Аутодеструктивдүү минез-курактыктын және күчкүбүзүшүлүктүн алдын алуу максатында мектеп инструкторымен 5-1 сынып окуштырылган жиналыс;	09.2021ж	5-1 сынып	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
2	Жеке менчтен окуштырылган сүхбаттар.	09.2021ж	5-11	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
3	«Менин колымнан бар келгил!» сүхбаттар.	09.2021ж	5-7	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
4	«Кыз кандай болушмуз керек?»	09.2021ж	5-7	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
5	«Кыз үйт адеби, ел намысы» дөнгөлөк үстөл	09.2021ж	8-11	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
6	«Кызга кырык үйдөн тыш» кыздар жиналысы	10.2021 жылы	5-11 сынып	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
7	«Biz зордук зомбылыкка каршымыз»	10.2021 жылы	5-11 сынып	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
8	«Ашу ызаман не исеу керек?»	10.2021 жылы	9-11 сынып	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
9	«Менин денсаулыгым жане тагдырлар»	10.2021 жылы	9-10	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
10	«Өмүр сен маган кымбатсың?»	11.2021 жылы	8 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
11	Стресттен кандай арылуга болулат?	11.2021 жылы	11 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.
12	«Бага аттессисы, оны психокоррексиялау»	11.2021 жылы	Жас мамандар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Идеатор-психолог Ж.Дүйсенова.

13	Дөңгелек үстел. «Жауапсыздықтан қымысқа дейін бір қадам»	11.2021 жыл	10-11	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
14	«Табысқа жетер жол!» топтық жаттығулар	11.2021 жыл			https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова
15	«Интернеттің жағымды және жағымсыз жақтары» дөңгелек үстелі	11.2021 жыл	7-8	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова
16	«Өз өмірме жауаптымын!» әңгіме сұхбат	11.2021 жыл	10-11	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова
17	Отбасы құндылықтарын насихаттау және отбасы мен мектептің өзара байланысын нығайту.	11.2021 жыл	Ата-аналар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	
18	«Үйлесімді қарым-қатынас бала қайыпсыздығын келті» тақырыбындағы аталықта отырыс ата-аналарға түсіндіру және тренинг.	15-22.11.2021ж	25 ата-ана	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.	
6	«Бакытты отбасы» шығармалар байқауы.	16.11.2021ж	7-9	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
7	«Бакытты балалық шақ!» суреттер байқауы	16.11.2021ж	3-6	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
8	«Мен сені сүйем ,өмірі!» тренингтер жаттығулар	17.11.2021ж	1-11	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
9	«Өмірді сүйю-тажан емес пе?» дөңгелек үстелі	17.11.2021ж	5-11	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
10	«Ата-анам-байлығым!» ән фестивалі	18.11.2021ж	6-8	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
11	«Мұғалім – оқушы қарым-қатынасы және оның оқу тәрбиесі процесіндегі ықпалы» дебат	18.11.2021ж	Педагог	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.	
12	Ата-аналар балаларымен біріккен «Үлгілі отбасы» байқауы	19.11.2021ж	2-4	сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.
13	«Отбасы және бала психологиясы» қарым-қатынастағы ерекшеліктер» семинар-тренинг	20.11.2021ж	Ата-аналар	https://www.facebook.com/janat.du isenova.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова.	

«Кызга кырык үйдөн тыно» кыздар жиналысы	11.2021ж	8-11 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
Бейімделүүдү кызы өткөргөтүн баалаарды	11.2021ж	Педагогтар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
«Біз біргемиз! Креативті ойлауды дамыту»	12.2021жыл	Педагогтар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
«Агрессия деген не?» пікірталас	12.2021жыл	9-10 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
«Өмірді сүйе билейік!»эссе	12.2021жыл	7-8 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
Тимбилдинг жаттыгуулары	17.12.2021ж	11-сынып 18 окушы	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
«Менін тандауым»тренинг	12.2021жыл	11 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
Стресс сатан калай асеретеді?» пікірталас	12.2021жыл	11 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
«Өмірін өз колунда» сұхбат.	12.2021жыл	10 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
Пікірталас «Жануядагы зорлык, жеке ісеп, алге алуеметтік маселеме?»	12.2021жыл	Педагогтар.	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог
Ерте жүктіліктің алдын алу «Жасөспірімдер ақтб,жқтб алуын алу»	12.2021жыл	8-11 сыныптар	https://www.facebook.com/janat.du isenoa.39?mibexid=ZbWKwL	Ж.Дүйсенова	Педагог-психолог



Мектеп директоры :
Педагог-психолог:

М.Калматов.
Ж.Дүйсенова.