

Жақсы№1 орта мектебі

**ҰБТ – ге
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
дайындық**

Өткізген: педагог-психолог Ғазез Жансая Серікқызы

2015-2016 оқу жылы

1. Қолын қысыңыз (Пожать руки)
2. Арқасынан қағыңыз (Похлопать по спине)
3. Күлімсіреңіз (Улыбнуться)
4. Қол бұлғаңыз (Помахать)
5. Көзіңізді қысыңыз (Подмигнуть)
6. Комплимент айтыңыз (Сделать комплимент)
7. Бір тілек айтыңыз (Пожелать что-нибудь)
8. Массаж жасаңыз (Сделать массаж)
9. Құшақтаңыз

Тыныштық сәті. *Нұрға бөлену*

Ыңғайланып отырыңыздар, денелеріңізді түзу ұстаңыздар. Аяқ-қолыңызды айқастырмаңыз. Қолыңызды тізеңізге немесе үстелге қоюға болады. Көздеріңізді жұмуларыңызды өтінемін.

Елестетіп көріңіз: Күн нұры сіздің төбеңізден өтіп, кеудеңізге қарай бойлап барады. Кеудеңіздің орта тұсында гүл түйнегі орналасқан. Гүлдің түйнегі нұрдан баяу ашылып келеді. Балғын және таза әсем гүл сіздің әр ойыңызды, әр сезіміңізді, эмоцияңыз бен тілек-қалауыңызды шайып, жүрегіңіздің қауызын ашты.

Нұр сәулесі сіздің бойыңызға ақырын тарай бастағанын елестетіңіз. Ол біртіндеп күшейе түсуде. Оймен осы нұрды бүкіл бойыңызға таратыңыз. Сіз ұлттық бырыңғай тестілеу тапсырып жатырсыз. Барлық білген, жинаған білімдеріңді жинақтап белгілеп болып сыртқа шықтыңыз. Бойларыңдағы бүкіл стрессті сілкіп тастаңыз, дәл қазір. Енді сіз жеңілдеп қалдыңыз. Бұл өмірдің- бірақ кезеңі. Сондықтан да алда қаншама асулар тұр, бұны сіздер жеңілі деп есептеңіздер. Енді осы орайда сіздерге ата-аналарың, достарың, мұғалімдерің көңіл-күйлеріңе психологиялық дайындау рецептісін жасап қойды. Әрбіреулеріңіз өздеріңе ойларыңызға тоқып алыңыздар.

* 12 порция ақылдылық

* 11 порция шыдамдылық

* 10 порция батылдық

* 9 порция қабілеттілік

* 8 порция оптимизм

* 7 порция өз ісіңе беріктік

* 6 порция ойлануды

* 5 порция мейірімділік

* 4 порция демалыс пен денсаулық туралы ойды

* 3 порция юмор

* 2 порция такт

* 1 порция әр досыңызға үміт қосыңыз.

ҰБТ дәмді және тәтті болу үшін бір қасық жақсы көңіл-күй, бір шымшым шыдамдылық, дәміне қарай ойындар қосыңыз және бетіне жақсы мейірімді әзіл себіңіз өз тағамыңызды жайдарлы күлкіңізбен қуаныштың белгісімен әрлеңіз. Осы рецептіні үнемі пайдалануға кеңес беремін.

Жаттығу “Қарлар”

◎ Мақсаты: Жағымды және жағымсыз жақтарды анықтау

“-” жағымсыз	“+” жағымды

“-” оқушылар барлық жаман, негативті энергияларын жазған қағаз бөлігін қиып алып оны бар күштерін сала отырып, ең кішкентай дөңгелекке дейін умаждап, қоқысқа лақтыру.

Шаттық шеңберге шығып, ҰБТ-ға сеніммен баруға байланысты, бір-біріңе тілек тілеңдер.



Тренингке

*қатысқандарыңызға көп
рахмет!!!*



**Сәттілік
тілейміз!!!**