**[Чем может помочь психолог при ЕНТ?](http://ife.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=55:chem-mozhet-pomoch-psikholog-pri-ent&catid=8:news&Itemid=111&lang=ru)**

Тренинг с учащимися 11-го класса на тему «Психологическое сопровождение  учащихся при подготовке к ЕНТ».   
        
**Цель тренинга:**

Рассказать учащимся о последствиях  стресса;

Научить учащихся снятию переживаний и стрессовых ситаций, используя метод психологической помощи-  сказкотерапия;

Развивать   навыки  рефлексии и метофорическое  мышление;

Тренировать  умение  расслабляться и снимать напряжение;

Развивать  креативность у учащихся;

Дать психологические  рекомендации .

Ход тренинга: (1 час 30 минут)

**1 часть тренинга:**  
Мини-лекция для учащихся:  Что же такое стресс? Как его преодолеть. Рекомендации.  
«Стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.  
Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Многие из нас осознают и понимают, какой вред нашему организму и душе наносит стресс, а точнее то, что мы не предпринимаем никаких действий по ликвидации негативных ощущений

Симптомы стресса  найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.  
  
Рекомендации учащимся  об эффективных способах подготовки к ЕНТ.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собрать с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (10 секунд), нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

**Раздели день на три части:**

 готовься к экзаменам 8 часов в день;

 занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй;

 спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе

тихий час после обеда.

**Как развивать мышление**

Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше  сказать.

Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.  
Развивать мышление - это насыщать свой ум знаниями.

Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы  и искать ответы на них.

Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в  дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому  лицу того, что не до конца понимаешь сам.

**Питание**  
Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.  
  
**2 часть тренинга:**

Снятие стресса.

Упражнение «Деревья –Характеры из волшебного леса».

Сказкотерапия  -  это направление практической психологии использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитания, образования...

Элемент из сказкотерапии . (30 минут).

**Психолог:** Сядьте поудобней. Глаза можете закрыть. Я прошу вас   представлять только то ,о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки , а я расскажу вам сказку...  
Звучит сказка. (Неполный текст).

В некотором удивительном мире , в долине , раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу,где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры....

После прочтения сказки нужно нарисовать свое персональное Дерево-Характер. Подумайте : а кто мог бы жить возле вашего Дерева?

По завершению работы, смотрим все рисунки вместе с учащимися и обсуждаем их. Можно задать вопрос относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить , правильно ли понят образ на рисунке.  
Дальнейшая работа будет связана с    изображениями этих рисунков. Учащихся  делим на три команды. Каждой группе нужно придумать свою сказку используя  нарисованных персонажей. Можно придумать сюжет , исходя из особенностей возникших героев, а можно начать сочинять сказку по кругу, поочередно вводя персонажей,можно не просто сочинить, но и инсценировать  сказку.

**После инсценирования сказки  организуется обсуждение по следующим вопросам:**

Можете ли вы сказать,что символизировали придуманные вами существа?

Как проявили себя эти существа в созданных вами сказках?

Как вы можете охарактеризовать эти существа?

Трудно ли вам было объединить своих существ в едином сюжете сказки?

**Обсуждение строим по следующей схеме:**

Основная тема. (темы).

Главный герой. (Его личностные качества).

Отношения между главным героем и другими персонажами.

События сказки.

Трудности , которые приходится преодолевать главному герою.

Средства совладания с трудностями.

Имеющие ресурсы.

Недостающие ресурсы.

Актуализированные в сказке чувства.

Образы и символы сказки.

После сказкотерапии у учащихся 11-х классов развиваются навыки рефлексии и метафорического мышления, что очень нужно для поддержания своего самочувствия во время подготовки к ЕНТ.

Благодаря этой методике  мы помогли учащимся осознать черты собственного характера , а самое главное,  научили  тренировать  умение  расслабляться и снимать напряжение.  
  
  
**3 часть тренинга:**

Проективная методика   арттерапии «Моя семья в виде цветов».                         (15 минут).  
Каждый   учащийся рисует свою семью в виде цветов. Обсуждая рисунок, сначала о рисунке высказывается вся группа, а потом автор.

Готовые рисунки можно демонстрировать одновременно все, сравнивать их, находить общее и отличия в содержании.

После  проведения арттерапии   учащиеся  восстанавливают свои эмоциональные нарушения  в случае трудностей в общении , замкнутости , стеснительности .   
Чтобы выразить свои чувства , не обязательно что-то говорить , можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке.

Если сразу же после того, как человека что-то расстроило, он сядет и начнет рисовать, его отрицательные эмоции  станут менее острыми и постепенно уйдут, а сам же человек  полнее и глубже осознает свои   эмоции,  возникшие  в данном случае.

Ведь арттерапия-это вид терапии, использующий искусство как терапевтический фактор.  
В конце  тренинга  учащиеся  поработали  с психологическими открытками: «Время мудрее всего,ибо оно раскрывает все».

Время-помеха, противник, враг? Или заботливый лекарь, мудрый друг и внимательный помощник?  
Как наладить отношения со временем , не торопиться, но всегда успевать самое главное, быть в потоке важных событий и приятных забот, испытывать удовольствие от каждого прожитого дня?

Притчи, метафоры, истории о времени на наших  открытках  помогут в этом всем учащимся.  
Инструкция : надо выбрать свою открытку  и прочитать про себя данную вам аффирмацию и притчу.

Психологическая открытка- помощник в деле познания себя и решения своих проблем.  
  
В завершении  тренинга проводится обратная связь.  
  
  
**Рефлексия:**

**Мне понравилось............................................**  
**Мне не понравилось......................................**

**11 сынып оқушыларымен «ҰБТ» дайындық кезінде оқушыларды психологиялық қостау» тақырыбында өткізілетін тренинг.**

**Тренингтің мақсаты:**

Оқушыларға стрестің салдары туралы айту;

Психологиялық көмектің ертегі терапиясы әдісін пайдалана отырып, оқушыларды уайым мен стрестік жағдайларды жеңуге үйрету;

Рефлексия және метофорикалық ойлау дағдыларын дамыту;

Босаңси білуге және шиелінсуді болдырмауға жаттықтыру;

Оқушылардың креативтіктерін дамыту;

Психологиялық ұсыныстар беру.

Тренингтің барысы: (1 сағат 30 минут)  
Тренингтің 1 бөлігі:  
Оқушыларға арналған шағын дәріс: Стресс дегеніміз не? Оны қалай жеңуге болады? Ұсыныстар.  
«Стресс», ағылшын тілінен аударғанда шиеленісу, қысылу, қысым, жабырқау дегенді білдіреді.  
Стресс  бұл — қиын және бағынышсыз ретінде сипатталатын, белгілі бір жағдайларда пайда болатын, эмоционалдық және физикалық шиеленістік жағдай.  
Стресс бұл – ғылыми тілмен айтқанда, адамды қорқытатын, ашуландыратын немесе оған қауіп төндіретін нәрсеге, адам денесінің физикалық, психологиялық, эмоционалдық және химиялық әсері.    
Біздің көпшілігіміз стрестің біздің ағзамызға, жанымызға қаншалықты зиян келтіретінін, нақтырақ айтқанда, жағымсыз сезімдерді жою үшін біздің ешқандай әрекет жасамайтынымызды біледі және түсінеді.   
Стрестің белгілерін  біздің барлығымыз өз бойымыздан таба аламыз: зейіннің шоғырлануының бұзылуы, агрессиялық, себепсіз үрейлену, ұйқының қашуы, депрессия.  
   Оқушылардың ҰБТ дайындалуларының тиімді әдістері туралы ұсыныстар.  
Дағдарыс жағдайында қиналмау үшін, өзінің алдына тым биік мақсат қоймау керек. Жағдайдың тым күрделі болып кетуін күтпеу керек. Емтиханға алдын ала, бөліп-бөліп, байсалдылықты сақтай отырып, дайындалған жөн.                                                                                                                                 
 Егерде күш-жігеріңді мен ойыңды жинақтау аса қиын болатын болса, алдымен материалдың ең жеңіл жағын есте сақтауға тырыс, содан кейін ғана қиын бөлігін оқуға кіріс. Күн сайын ішкі шиеліністі, шаршауды болдырмауға, босаңсуға қол жеткізуге жағдайлар жасайтын жаттығулар жаса.    
Егерде көздерің шаршаған болса, не істеу керек?   
Емтиханға дайындық кезеңінде көздерге түсетін күш артады. Егерде көздерің шаршаған болса, бұл яғни, ағзаңның да шаршағанының белгісі: көздеріңнің емтихандық тапсырмаларды орындауға күшінің жетпей қалуы мүмкін. Көздерің демалатындай, жағдай жаса. Төмендегі кез келген екі жаттығуды орында:   
• алма-кезек жоғары-төмен (25 секунд), солға-оңға (15 секунд) қара;  
• көзіңмен өзіңнің атыңды, әкеңнің атын, фамилияңды жаз;  
• алма-кезек назарыңды алыстағы затқа тоқтат (20 секунд), сосын  өзіңнің алдыңдағы парақ қағазға көздеріңмен (10 секунд), алдымен сағат тілі бойынша, сосын сағат тіліне қарама-қарсы бағытта шаршыны, үш бұрышты сал.   
Күн тәртібі  
Тәулікті үш бөлікке бөл;  
• емтиханға күніне 8 сағат дайындал;  
• спортпен айналыс, таза ауада қыдыр, дискотекаға барып биле;  
• 8 сағаттан кем емес уақыт ұйықта; егерде қаласаң және қажеттілік болса, түстен кейін өзіңе тыныштық сағатын жаса.  
Ой-қабілетті қалай дамыту керек  
1. Ақылды болғың келсе – дұрыс сұрауға, ықыласпен тыңдауға, байсалды жауап беруге, енді ештеңе айту керек болмағанда, үндемеуге үйрен.  
2. Білімге ақыл-ой күш-жігерінсіз қол жеткізу мүмкін емес, бірақ ақыл-ойдың өзі білімсіз болмайды.    
3. Ойлауды дамыту бұл - өз ақылыңды біліммен толықтыру. Білімнің көздері әр қилы болуы мүмкін; мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар арқылы заттар және құбылыстар туралы, адам туралы ақпараттар ала аласың.  
4. Ойлау сұрақ қоюдан басталады. Барлық жаңалықтар «Неліктен?» және «Қалай?» сұрақтарының арқасында ашылған. Сұрақтарға қоюға және оларға жауаптар іздеуге үйреніңдер.   
5. Ойлау және сөйлеу бір-бірімен тығыз байланысты. Ойлау дамуының міндетті шарты – оқығанды еркін баяндау, пікір-таластарға қатысу, жазбаша сөзді белсенді пайдалану, өзің соңына дейін түсінбеген нәрсені, басқаға баяндап беру.    
Тамақтану  
Тамақтану күніне 3-4 мәрте, калориялы және дәрумендерге аса бай болу керек. Асқа грек жаңғағын, сүт тағамдарын, балықты, етті, жеміс-жидектерді, көкөністерді, шоколадты пайдалан. Тағы да бір кеңес: емтихан алдында тоя тамақ ішпе.    
  
Тренингтің 2 бөлігі:    
Стресті жою.   
«Ағаштар – ғажайып орманнан келген Мінез-құлықтар» жаттығуы.   
Ертегі терапиясы бұл – тәжірибелік психологиядағы тәрбиелеу, білім беру... тәрізді бірқатар міндеттерді шешу үшін ертегі қорларын пайдаланатын бағыт.      
Ертегі терапиясының элементі (30 минут) Психолог:  
- Ыңғайлы жайғасыңыз. Көздеріңізді жабуға болады. Қазір менің сізге айтқанымды елестетуізді өтінемін. Қиялыңызбен айқын, ашық суреттер салыңыздар. Ал, енді мен сіздерге ертегі айтып беремін...  
Ертегі айтылады. (Мәтіні толық емес).  
Бір тамаша әлемде, биік және асқар таулардың ортасындағы алқаптағы, тамаша, таңғажайып құстар ән салатын, ғажайып орманда Ағаштар-Мінез-құлықтар өсіпті...  
Ертегіні оқығаннан кейін өзіңнің дербес Ағаш-Мінез-құлқыңның суретін салу керек. Өзіңіздің Ағашыңыздың жанында кімдер өмір сүруі мүмкін екенін ойланыңыз?   
 Жұмысты аяқтағаннан кейін, оқушылармен бірлесіп барлық жұмыстарды қарастырамыз және оларды талқылаймыз. Бейненің қандай да болсын аспектілеріне немесе бөлшектеріне қатысты сұрақтар қоюға болады, суреттегі бейне дұрыс түсіндірілгенін нақтылауға болады.  
Әрі қарайғы жұмыс бұл суреттердегі бейнелерге байланысты болады. Оқушыларды үш командаға бөлеміз. Суреттелген кейіпкерлерді пайдалана отырып, әр топқа өзінің ертегісін ойлап табу керек. Пайда болған кейіпкерлерді негізе ала отырып, сюжет ойлап табуға, біртіндеп кейіпкерлерді енгізе отырып, ертегіні шеңбер бойынша ойлап табуға да болады, тек ойлап тауып қана қоймай, ертегіні сахналап көрсетуге де болады.   
Ертегіні сахналағаннан кейін келесі мәселелер бойынша талқылау басталады:  
1. Өзіңіз ойлап тапқан жанды затты көрсеттім деп айта аласыз ба?  
2. Сіз ойлап тапқан ертегіде бұл жанды заттар өзін қалай көрсетті?  
3. Бұл жанды заттарды қалай сипаттай аласыз?   
4. Өзіңіз ойлап тапқан барлық жанды заттарыңызды  ертегінің бір сюжетіне біріктіру қиын болды ма?  
 Талқылауды келесі сызба бойынша жасаймыз:   
1.    Негізгі тақырып (тақырыптар).  
2.    Басты кейіпкер. (Оның тұлғалық қасиеттері).  
3.    Басты кейіпкер мен басқа да кейіпкерлер арасындағы қарым-қатынас.  
4.    Ертегінің оқиғалары.  
5.    Басты кейіпкердің жеңуі тиісті қиындықтары.  
6.    Қиындықтарда өзін ұстай алу құралдары.  
7.    Қолда бар құралдар.  
8.    Жеткіліксіз құралдар.  
9.    Ертегідегі өзектілендірген сезімдер.  
10.    Ертегідегі бейнелер және символдар.                 
Ертегі терапиясынан кейін, 11 сынып оқушыларында рефлексия және метафорикалық ойлау дағдылары дамиды, бұл ҰБТ дайындық кезінде өзінің көңіл-күйін қолдау үшін өте қажет.   
Бұл әдістеменің арқасында біз оқушыларға өздерінің мінез-құлықтарының сипаттарын түсіндіруге көмектестік, ал ең бастысы, босаңси білуге және шиеліністі болдырмауға жаттықтыруға үйреттік.   
Тренингтің 3 бөлігі:  
«Менің отбасым гүлдер түрінде» арттерапиясының жобалық әдістемесі (15 минут).  
Әр қатысушы өзінің отбасын гүлдер түрінде бейнелейді. Суретті талқылай отырып, алдымен топтағы барлық оқушылар, кейіннен автор сурет туралы өз ойларын айтады.  
Дайын суреттердің барлығын бір мезгілде көрсетуге болады, оларды талдауға, мазмұнында ортақтық пен айырмашылықты табуға болады.  
Арттерпияны өткізгеннен кейін оқушылар өздерінің қарым-қатынас қиындығы, тұйықтық, ұялшақтық жағдайларындағы өздерінің эмоционалдық көңіл-күйлерін қалпына келтіреді.     
Өз сезіміңді көрсету үшін, сөздің қажеті жоқ, оны бояуларды немесе қарындаштарды алып, суретпен де бейнелеуге болады.  
Егерде адам бір нәрсе қапа болған сәтте, отырып, сурет сала бастаса, оның жағмысыз эмоциялары аса қиын болмайды және біртіндеп кетеді, ал адамның өзі  осы жағдайда пайда болған өзінің эмоцияларын толығырақ және тереңірек түсінеді.   
Өткені арттерапия бұл – терапиялық фактор ретінде пайдаланылатын терапияның түрі болып табылады.  
Тренингтің соңында оқушылар «Уақыт барлығынан да ақылды, өйткені ол барлығын көрсетеді» психологиялық ашық хатымен жұмыс істеді.    
Уақыт – кедергі ме, дұшпан ба, жау ма? Немесе қамқор емші ме, ақылды дос па және ілтипатты көмекші ме?  
Асықпай, бірақ бастысы үлгеру үшін, маңызды оқиғалар мен жағымды қамқорлықтар ағынында болу үшін, өткен әрбір күннен ләззат алу үшін, уақытпен қарым-қатынасты қалай орнатуға болады?   
 Бұл бағытта біздің ашық хаттарымыздағы нақылдар, метафоралар, уақыт туралы тарихи әңгімелер барлық оқушыларға көмек береді.    
Нұсқаулық:  өзіңнің ашық хатыңды таңдап алып, өзіңізге берілген аффирмация мен нақылды іштен оқы.  
 Психологиялық ашық хат - өзіңді тану және өзіңнің проблемаларыңды шешу ісіндегі көмекші.   
Тренингтің соңында кері байланыс жүргізіледі.

**Рефлексия:**

**Маған ұнады ............................................**  
**Маған намаған жоқ.......................................**

Енбекшильдерская средняя школа

***Тренинг*** [***«Чем может помочь психолог при ЕНТ?***](http://ife.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=55:chem-mozhet-pomoch-psikholog-pri-ent&catid=8:news&Itemid=111&lang=ru)***»***

***11 сынып оқушыларымен «ҰБТ» дайындық кезінде оқушыларды психологиялық қостау» тақырыбында өткізілетін тренинг.***

***Психолог: Урманова К.Г***