Балхаш қаласы «№9 жалпы білім беретін мектеп» КММ

**«Нақты сенім»** тренинг

Мектебімізде мектеп психологы Ф.Садуакасова 11-сынып оқушыларымен **«Нақты сенімді тұлға»** атты тренингі өткізді. «Талдау», «Жас түлектердің стреске жақындығын айқындау», «Менің жаңа өмірім», «Афермация» жаттығулары жасалып, осы тренингтен алған әсерлерін айтып бөлісті.

**Мақсаты:** Мектеп түлектерінің ҰБТ-ға дайындығын тексере отырып, қорқыныш пен іштей қинаған сезімдерден құтылуға, адал болуға психологиялық көмек көрсете отырып, бойларына сенімділік ұялату.

В нашей школе психологом школы Садуакасовой Ф. с учащимися 11 класса был проведен тренинг «реальная доверенная личность». Были разработаны упражнения» «анализ», «определение близости молодых выпускников к стрессу», «моя новая жизнь», «Афермация» и поделились впечатлениями от этого тренинга.

Цель: проверка готовности выпускников школы к ҰБТ, вселение уверенности в себе, оказывая психологическую помощь в преодолении страхов и внутренних переживаний, верности.

## 

