

**Мемлекеттік тілде оқытатын Ахмет Байтұрсынұлы атындағы жалпы
білім беретін мектебі**

Тақырыбы: *«Эмоционалды шиеленісті жеңілдету» тренингі*

Мақсаты: Қатысушылар өз эмоцияларын тануды, түсінуді және басқаруды үйренеді.

Өткізген уақыты: 12.03.2025

Қатысушылар: мектеп ұжымы



Эмоционалды шиеленісті жеңілдету тренингінің қорытындысы ретінде мыналарды атап өтуге болады:

Эмоционалды басқару дағдылары: Қатысушылар өз эмоцияларын тануды, түсінуді және басқаруды үйреніп, эмоционалдық жағдайларын тиімді бақылауға мүмкіндік алады.

Стрессті жеңілдету: Тренинг барысында меңгерілген релаксация және тыныс алу техникалары стрессті жеңілдетуге көмектеседі, бұл қатысушылардың күнделікті өмірде стресстік жағдайларға жауап беру қабілетін арттырады.

Позитивті көзқарас: Позитивті ойлаудың маңыздылығын түсіну арқылы қатысушылар өмірге деген көзқарастарын өзгертіп, қиындықтарды жеңуге деген сенімділіктерін арттырады.

Коммуникация дағдылары: Эмоционалды шиеленісті жеңілдету үшін тиімді қарым-қатынас жасау дағдылары дамиды, бұл қатысушылардың әлеуметтік байланыстарын нығайтады.

Топтық қолдау: Топта жұмыс істей отырып, қатысушылар бір-біріне қолдау көрсетуді үйренеді, бұл олардың эмоционалдық тұрақтылығын арттырады.

Жеке даму: Қатысушылар өздерінің күшті және әлсіз жақтарын анықтап, жеке даму жоспарларын құруға мүмкіндік алады.

Кризистік жағдайларға дайындық: Эмоционалды қиындықтармен бетпе-бет келгенде дұрыс шешім қабылдау қабілеті артады, бұл қатысушылардың өмірлік дағдыларын нығайтады.

Жаңа байланыстар: Тренинг барысында жаңа таныстар мен достар орнату мүмкіндігі пайда болады, бұл болашақта кәсіби және жеке өмірде пайдалы болуы мүмкін.

Осылайша, эмоционалды шиеленісті жеңілдету тренингі – бұл қатысушылардың психологиялық денсаулығын нығайтуға, стрессті басқаруға және жалпы өмір сапасын жақсартуға бағытталған тиімді құрал болып табылады. Тренингтің нәтижелері қатысушылардың өмірінде оң өзгерістерге әкелуі мүмкін.

Өткізген мектеп психологы: Хусайнова Т.К.