

ҰБТ-ға дайындық кезеңінде оқушыларға психологиялық қолдау көрсету

Құрметті ата-аналар !

**Біздің мекен жайымыз:
Көкшетау қаласы
Пушкина 17 НП2 көшесі**



**ҰБТ-ҒА
ДАЙЫНДАУ БОЙЫНША
АТА-АНАЛАР МЕН МЕКТЕП
БІТІРУШІ ТҮЛЕКТЕРГЕ
ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ**

Емтиханды тапсырудың табыстылығы көбінесе ата-ананың көңіл-күйі мен оған деген көзқарасына байланысты.

Балаларға емтиханға барынша жақсы дайындалуға көмектесу үшін бірнеше кеңесті орындаңыз:



**Сенім телефоны
87080445323
(WhatsApp)
44 53 23**



ҰБТ-ға арналған кеңестер.

1. Баланың ҰБТ-дан алатын балл са туралы уайымдамаңыз және балаларды ҰБТ-дан кейін сынамаңыз.

Балаға тестілеуден алатын балл саны оның мүмкіншілігін тексеретін толық көрсеткіш емес екендігіне сендіріңіз.

2. ҰБТ қарсаңында баланы көп мазаламаңыз.

Бұл- тестілеу қорытындысына теріс әсер етуі мүмкін. Ата-аналарының қобалжуы балаларға беріледі. Ал егер ата-анасы жауапты кезеңдерде өз эмоцияларына ие бола алмаса, жас бала тіпті де қажып, сынуы мүмкін. Балаларды сергітіп, олар орындаған әр жақсы істері үшін мақтау айтыңыз.

3. Балалардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырыңыз, себебі балалар сәтсіздіктен қорқа түскен сайын, қателіктер жіберу ықтималдығы арта түседі.

4. Балаңыздың көңіл-күйімен мен денсаулығын жиі тексеріп, қадағалап отырыңыз, баланың жан дүниесін сізден артық ешкім түсінбейді.



Баланың қатты шаршап, қажуына жол бермеңіз

5. Баланың дайындық режимін қадағалап отырыңыз, бала дайындық арасында демалып отыруы тиіс.

6. Үйден баланың дайындалуына қолайлы жер беріңіз, үйдегілердің ешқайсысы бөгет болмауын қамтамасыз етіңіз. Баланың тамақтануына үлкен көңіл бөліңіз; баланың оймен қарқынды жұмыс істеу кезінде оған сіңімді әрі әр түрлі витаминді тағамдар жеуі керек. Балық, ірімшік, дәндер, жаңғақ, құрма, т.б. тағамдар мидың жұмыс істеуіне жақсы көмектеседі.

7. Балаларыңызға дайындық тақырыптарын әр күнге бөлуге көмектесіңіз.

8. Баланы емтиханға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз.

Барлық қажетсіз ақпараттарды жаттатқызудың қажеті жоқ, дәрістің негізі керектілерін және логикасы мен мағынасы түсініп алу жеткілікті. Оқылған материалды қорыту үшін қысқаша схематикалық сызбалар мен таблицалар жасау өте пайдалы. Егер бала оларды жасауды білмесе, практикада жасап көрсетіңіз. Негізгі формула немесе анықтамаларды керует қасына, үстел қасына немесе асханаға, т.б. іліп қюға болады.

Пән бойынша әр түрлі тестілер нұсқасын дайындаңыз (қазіргі уақытта тест тапсырмаларының неше түрлі жинақтары бар)

Тестермен жұмыс істеу маңызды болып табылады, себебі оқудың бұл түрі балаға үйреншікті болып табылатын ауызша және жазбаша емтихан түрлерінен өзгеше.

9. Тестімен жұмыс істеу кезінде баланы алдын ала уақытты бағдарлау мен оны үнемдеу білуге үйретіңіз.

10. ҰБТ қарсаңында бала жақсылап дем алып, ұйқысын қандыру керек

Емтиханға қалай дайындалу керек?

Қиын жағдайдан шығуда асығыстық жасамай, өз алдына мақсаттан тыс жетістікке жетуде үлкен міндеттер қойма. Жағдайдың қиындауын күтпе.

-Емтиханға даярлықты ертерек баста;
-Егер күшің мен ойыңды жинақтау қажет болса, алдымен ең оңайын есте сақтауға тырыс, содан соң қиын материалдарды зерделеуге кіріс.

Шиеленісті, шаршағанды басатын жаттығуларды күн сайын жаса.



ҰБТ немесе емтихан тапсыратын оқушыларға психологиялық көмек ретінде

Бір күндік кесте:

1. Бір күнді үшке бөл;
2. ҰБТ-ге немесе емтиханға бір күнде 8 сағат дайындалу;
3. Спортпен айналыс, таза ауада серуенде, дискотекаға барып биле;
4. 8 сағаттан аз ұйықтама, егер қажет болса түстен кейін ұйықтап ал.

Тамақтану:

Тамақ дәрумендерге бай және каллориялы жаңғақ, сүт тағамдарын, балық, ет, жемістер, шоколад жеу керек.

ҰБТ немесе емтихан алдында тойып тамақ ішуге болмайды.

Дайындалатын орын:

Өзің жұмыс жасайтын орныңды жақсылап ұйымдастыр. Үстеліңнің үстіне сары, күлгін түсті суреттерді, заттарды қой. Өйткені бұл түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

Кең ауқымды материалды қалай есте сақтауға болады?

Материалды сұрақ бойынша қайтала. Бірінші есіңе түсір және өзің не білесің соны қысқаша жазып ал, содан кейін басты деректердің дұрыстығын тексер.

Кітап оқу барысында, сүйенетін негізгі ойларды белгілеп отыр. Қағазға жеке – жеке әр сұрақ бойынша жауаптар жоспарын жаса.

ҰБТ немесе емтихан алдында жауап жоспары жазылған қағаздарды қарап шық.

ҰБТ– ге немесе емтиханға психологиялық жағынан қалай дайындалу керек?

· Емтиханға алдын ала асықпай тыныштық сақтай отырып дайындалуды баста.

· Егер де саған өз ойыңды жинақтау қиын болса, ең оңай деген сұрақтарды есіңе түсір, содан соң ақырындап қиын сұрақтарға көшуге болады.

· Күн сайын шаршағанда, ішкі қобалжу сезімін басатын жаттығу жаса (көзге арналған жаттығулар, дене шынықтыру жаттығулары, ойын түрлері т.б.)

Жұмыс істеу қабілетін жақсартуға жағдай жасау.

- Ақыл – ой еңбегі мен дене еңбегін алмастыру.
- Гимнастикалық жаттығулар жасап, серуендеуге шығу.
- Көзді қорғау керек, 20 – 30 минут сайын үзіліс жасап отыру керек.
- Теледидар хабарын көрудің уақытын азайту керек.

Көп материалды қалай есте сақтауға болады

- Материалдарды сұрақ бойынша қайтала.
- Басында есіңе түсір де, бар білгеніңді қысқаша жазып ал.
- Содан кейін ғана даталардың, негізгі оқиғалардың дұрыстығын тексер.
- Оқулықты оқып отырғанда басты, өзекті ойларды түртіп отыр – бұл жауаптың негізгі тармақтары болмақ.

- Кішкентай парақтарға әр сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құрастырып үйрен.
- Ертең емтиханға барамын деген күні жауаптың қысқаша жоспарлары бар парақтарыңды қарап шық.

Ойды, ойлау қабілетін қалай дамытуға болады.

1. Ақылды болғың келсе – ұғынықты сұрақ қоюға, бар зейінмен тыңдауға, байыппен жауап беруге және айтар ештеңең болмаса үндемеуге үйрен.
2. Оймен жұмыс істемей білім алуға болмайтындай, бірақ білім болмай ой да болмайды.
3. Ойлау қабілетін дамыту дегеніміз - өз ақылыңды біліммен қуаттау. Білім көзі әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар туралы, адамдар туралы ақпарат береді.
4. Ойлау сұрақтан басталады. Барлық жаңа өнертабыстар «Неге?» және «Қалай?» деген сұрақтардың арқасында ашылған. Сұрақ қоюға және оған жауап іздеп үйрен.
5. Дайын стандартты шешімдердің көмегімен қажетті нәтижеге қол жеткізу мүмкін болмаған жағдайда ойлау қабілеті «іске кіріседі». Сондықтан ойлауды дамыту үшін затты немесе құбылысты әр қырынан көре білу, әдеттегіден жаңаның ізін байқау қабілетін қалыптастыру маңызды.
6. Заттың немесе құбылыстың әртүрлі қасиеттерін байқау, оларды өзара салыстыра білу қабілеті – ойлаудың қасиеті.
7. Адам объектінің белгілерін, қырларын қаншалықты көп байқаса, оның ойлау қабілеті соншалықты икемді және дамыған болады. Бұл қасиетті зеректікке арналған ойындармен, логикалық тапсырмалар мен басқатырғыштарды шешу арқылы жаттықтыру қажет.
8. Ойлау мен сөйлеу біртұтас. Ойлауды дамытудың басты шарттарының бірі – оқығанды еркін баяндап беру, пікірталасқа қатысу, жазба тілді белсенді пайдалану, өзің де толық түсінбеген нәрсені басқаға айтып

беру.

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:

1. Есте сақтау қиындығы оның көлеміне кері пропорционалды өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзіндіні жаттау анағұрлым пайдалы.
2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақталатынның саны қаншалықты көп болса, түсіну деңгейі соншалықты жоғары болмақ.
3. Назар аударып (концентрированно) жаттағаннан бөліп жаттаған жақсы. Қатарынан жаттай бергенше үзілістермен жаттаған, бәрін бірден жаттағаннан аздап жаттаған жақсы.
4. Қайта-қайта жай оқи бергеннен ойша қайталаған анағұрлым тиімді.
5. Егер үлкен және кішкентай екі материалмен жұмыс істесең, үлкеннен бастаған дұрыс.
6. Ұйықтап жатқан адам жаттамайды, бірақ ұмытпайды да.

Стресті жеңу үшін не қажет?

- Стресс кезінде ағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе В витамині жетіспейді.
- Денені шынықтыру керек. Спорт залға жиі барып, жаттығулар жасандар.
- Билендер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіндер, таза ауада серуендендер.
- Психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет, яғни баяу музыка тыңдап, армандаған артық болмайды.
- Үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасының, жолдастарыңның көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салттанатты жиындарға және қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңыздар. Ата – аналарыңа, жақын туыстарыңа барып, жақсы қарым – қатынас жасауға тырысыңыз. Өйткені олар да сізден махаббат, қамқорлық, мейірімді жылы сөзді күтіп отыр.