**Психологиялық кеңестер мен ұсыныстар**

**Көз шаршағанда не істеуге болады?**

Емтиханға әзірлік кезеңінде көзге ауырлық көп түседі. Егерде көз шаршаса, ағзаның да шаршағаны, яғни емтихан тапсырмаларын орындауға күшіңіз жетпеуі мүмкін. Көзді демалту үшін қажетті әрекет жасау қажет.Жаттығудың кез-келгенін орындау:

* Жоғары-төмен алмакезек қара (25 секунд), солға-оңға;
* Көзбен өз есіміңді, әкеңнің атын, тегіңді жаз;
* Алыс жердегі заттарға қадалып қара (20 секунд), содан соң алдындағы қағаз бетіне қара (20секунд);
* Шаршы, үшбұрыш сал. Бірінші сағат тілімен, содан кейін сағат тіліне қарсы сал;

**Күн режимі**

Тәулікті үшке бөл

* Емтиханға күніне 8 сағат әзірлен;
* Спортпен айналыс, таза ауада серуенде, би кешіне бар-8сағат;
* 8 сағаттан кем ұйықтама; егерде қажеттілігің мен тілегің болса, түсқайта демалып ал;

**Тамақтану**

Күніне 3-4 рет тамақтану керек, калориялы және дәруменді тамақтар болу керек. Тағамға: грек жаңғағы, сүт тағамдары, балық, ет, жеміс, көкөніс, шоколад пайдалан. Тағы бір кеңес: емтихан алдында тойып ас ішпе!

**Сабаққа әзірлену орны:**

Өзіңнің жұмыс орныңды дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сиякөк, сары түсті картина немесе заттарды қой, себебі бұл түстер интеллектуальдық белсенділікті арттырады.

**Көлемді материалды қалай есте сақтау керек?**

Материалды сұрақтар бойынша қайтала. Бірінші есіңе түсір және оны міндетті түрде қысқаша жаз, содан кейін ғана даталардың, негізгі фактілердің дұрыстығын тексеруді ұмытпа. Оқулықты оқи отырып, басты ойды анықта, оған жауап бергенде сүйенетін боласың. Әр сұраққа бөлек-бөлек қағаздарға жауаптың қысқаша жоспарын жасауға үйрен. Емтиханның алдындағы соңғы күні, сол әр бетке жазылған қысқаша жоспарды оқып шық.

**Ойды дамыту жолдары**

1. Ақылды болғың келсе, мағыналы сұрақ қойып үйрен, мұқият тыңдай біл, байсалды жауап бер және басқа айтарың болмаса үндемей қал.

2. Ой күшінсіз білімді алу мүмкін емес, сонымен қатар ойда білімсіз дамымайды.

3. Ойды дамыту-бұл өз ақыл-ойыңды біліммен толтыру. Білім көздері алуантүрлі: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар, құбылыстар, адамдар туралы ақпараттар береді.

4. Ой сұрақтардан басталады. «Неге?» және «Қалай?» деген сұрақтар арқылы барлық жаңалықтар ашылды. Сұрақ қоюды және оған жауап іздеуді үйрен.

5. Әзір стандартты шешімдер қалаған нәтиже бермесе ғана, ой белсенденеді. Сондықтан ойдың дамуы үшін заттар немесе құбылыстарды әр қырынан көре біліп, жаңа нәрсені байқай білу керек.

6. Зат пен құбылыстың әртүрлі белгілерін байқау, және оларды салыстыра білу-ақыл-ойдың қажетті қасиеттері.

7. Адам обьектінің әртүрлі белгілерін көре білетін болса, онда оның ойы икемді және жетілгенін білдіреді. Бұл икемділікті тапқырлыққа арналған ойындарда, логикалық тапсырмалар мен басқатырғыштар арқылы жаттықтыруға болады.

8. Ойлау мен сөйлеу ажыратылмайды. Ойды дамытудың басты шарты-оқыған материалды еркін жеткізу, пікірталастарға қатысу, жазба тілді жиі қолдану, өзің толық түсінбейтін затты басқаға жеткізе білу.

**Еске сақтаудың кейбір заңдылықтары**

1. Еске сақтау қиыншылығы көлемге байланысты емес. Шығармадан үзінді оқыған, нақыл сөздерден әлдеқайда жеңіл.

2. Бір затты бірнеше рет қайталағанда есте көп қалады, әрі түсініктілік жоғарылайды.

3. Бір материалдан басыңды алмай оқығаннан гөрі, бөліп-бөліп оқыған жөн.

4. Үздіксіз оқи бергеннен гөрі, қайталауға, яғни есте қалдыруға уақытты жіберген тиімді.

5.Егерде екі материалмен жұмыстануда, оның біреуі көлемді, екіншісі шағын болса, көлемдісінен бастаған жөн.

6. Ұйқыда адам еске сақтамайды, бірақ ұмытпайды да.

**Жұмыс қабілеттілігін сақтау ережесі**

1.Ақыл ой мен дене еңбегін алмастырып отыру

2.Айналу, баспен тұру, майшам сияқты гимнастикалық жаттығуларды жасау керек, себебі ми жасушаларына қан жақсы барып, айналыс күшейеді

3.Көзді сақтау керек, әр 20-30 минут сайын үзіліс жасау керек (кітаптан көзді ажыратып, алысқа көз тігу)

4. Теледидар бағдарламаларын барынша азайт!

***Ата-аналарға МҚА-ға психологиялық дайындық*** ***бойынша көмек-кепілдемелер.***

Құрметті ата-аналар кеше ғана мектеп табалдырығын аттаған тардай бүрдіршіндеріміз бүгінде таудай болып 11 сынып оқушылары. Ең алдымен 11 сынып оқушыларынан терең білім мен біліктілікті қажет етеді, бұл МҚА-ға дайындықта. Осы сәттен бастап оқушылардың алдарында жауапкершілік арта бастайды. Себебі баланың алдында ҰБТ-дан жоғары балл жинап грантқа түсу мақсаты тұрады. Мақсаты орындалуы үшін не істеу керек деген сұрақ туындайды? Міне, бұл үшін сынақ барысында туындайтын кедергілерді жою қажет. Сол кедергілердің ішінде бізге кедергі - психологиялық кедергі. Белгілі бір сынақтан тексеруден шошыну немесе қорқу жалпы адам баласына тән қасиет. Сондықтан оқушылар сынақ барысында көбіне біліп тұрғанын есіне түсіре алмай қиналады бұл жоғары ұпай жинауға міндетті түрде кедергі келтіреді. ҰБТ-ға дайындық кезінде әр баланың оқу әс -әрекетінің өзгешелігі оның өзіне тән жеке ерекшеліктерімен байланысты.

**Құрметті ата-аналар оқушыларға ата-ана ретінде сіздің көмегіңіз ең алдымен жайлы жағдай тудыру қажет:**

1. 1.Баланың ыңғайлы отырғанын бөлменің тыныштығы мен жарығын, баланың назарын ештеңеге алаңдатпайтын нәрселердің бәрін алып тастау;
2. Баланың көңіл-күйінің оның әдеттегі нормасына сәйкестігі, тамағы тоқ, ұйқысы қанған, мүмкіндігінше баланың сабыр сақтауы, баланы көп алаңдатып анда-мында әрі-бері жұмсамау.
3. 3.Баланы екі жақты дайындау; Қойған мақсатына екі жақты қолдау көрсету. Ата-ана ең алдымен өз балаңызға сенуіңіз керек. Үнемі демеп көмектесуіңіз қажет және де мұғалімдермен тығыз қарым-қатынсата болуыңыз керек.

**Тест күнгі психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?**

Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау,  ашулану, тұйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз.Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесін хабарлағанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлылық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілек білдіріңіз.

Балаларыңызда тестте кездесетін қиындықтар.

* Психологиялық қобалжудың жоғарылауы
* Есте сақтаудың төмендеуі
* Сұрақты соңына дейін оқымауы
* Нұсқаларды толтыруда шатастыруы
* Уақытты дұрыс пайдалана алмау
* Ойын жинақтай алмау, шашыраңқылық
* Ұялы телефон, шпоргалка қолдануда комисия мүшелеріне ұсталу
* Қосымша құралдармен жұмыс істеп, білетін сұрақтардың өзін белгілемейді.
* Жүрек айну, іш ауру

***Ата-аналарға емтиханға психологиялық дайындық*** ***бойынша көмек-кепілдемелер.***

Құрметті ата-аналар кеше ғана мектеп табалдырығын аттаған тардай бүрдіршіндеріміз бүгінде таудай болып 9 сынып оқушылары. Ең алдымен 9 сынып оқушыларынан терең білім мен біліктілікті қажет етеді, бұл емтиханға дайындықта. Осы сәттен бастап оқушылардың алдарында жауапкершілік арта бастайды.

Міне, бұл үшін сынақ барысында туындайтын кедергілерді жою қажет. Сол кедергілердің ішінде бізге кедергі - психологиялық кедергі. Белгілі бір сынақтан тексеруден шошыну немесе қорқу жалпы адам баласына тән қасиет. Сондықтан оқушылар сынақ барысында көбіне біліп тұрғанын есіне түсіре алмай қиналады.. емтиханғаға дайындық кезінде әр баланың оқу әс -әрекетінің өзгешелігі оның өзіне тән жеке ерекшеліктерімен байланысты.

**Құрметті ата-аналар оқушыларға ата-ана ретінде сіздің көмегіңіз ең алдымен жайлы жағдай тудыру қажет:**

1.Баланың ыңғайлы отырғанын бөлменің тыныштығы мен жарығын, баланың назарын ештеңеге алаңдатпайтын нәрселердің бәрін алып тастау;

2. Баланың көңіл-күйінің оның әдеттегі нормасына сәйкестігі, тамағы тоқ, ұйқысы қанған, мүмкіндігінше баланың сабыр сақтауы, баланы көп алаңдатып анда-мында әрі-бері жұмсамау.

3.Баланы екі жақты дайындау; Қойған мақсатына екі жақты қолдау көрсету. Ата-ана ең алдымен өз балаңызға сенуіңіз керек. Үнемі демеп көмектесуіңіз қажет және де мұғалімдермен тығыз қарым-қатынсата болуыңыз керек.

**Емтихан күнгі психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?**

Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау,  ашулану, тұйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз.Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесін хабарлағанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлылық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілек білдіріңіз.

Балаларыңызда тестте кездесетін қиындықтар.

* Психологиялық қобалжудың жоғарылауы
* Есте сақтаудың төмендеуі
* Сұрақты соңына дейін оқымауы
* Нұсқаларды толтыруда шатастыруы
* Уақытты дұрыс пайдалана алмау
* Ойын жинақтай алмау, шашыраңқылық
* Ұялы телефон, шпоргалка қолдануда комисия мүшелеріне ұсталу
* Қосымша құралдармен жұмыс істеп, білетін сұрақтардың өзін белгілемейді.
* Жүрек айну, іш ауру