Психологтың 4-9 сынып оқушыларына ОЖСБ сынақтар алдындағы кеңестері

· Сабақтар үшін орын дайында: үстелдің бетінен керегі жоқ заттарды алып тастап, қажетті құрал жабдықтарды, кітаптарды, тесттерді, дәптерлерді, қаламсаптарды қой;

· Бөлменің ішіне сары немесе күлгін түстерді еңгіз. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жай ғана суреттің бейнесі де жарасады;

· Сабақтардың жоспарын құрастыр. Алдымен анықта: сен кімсің «үкі», әлде «бозторғайсың ба». Кейін осыған байланысты таңғы және кешкі сағаттарды көбірек пайдалаң. Әр күнге жоспар құрған кезде, «Бүгін мен нені оқуым керек», «Қандай бөлімдер және тақырыптар оқимын» сияқты нақты білу және анықтау керек;

· Ең қиын немесе ең нашар білетін материалыңнан баста. Бірақ, егер саған өте қиын болса, саған жеңіл немесе қызықты көрінетін материалдан бастауға да болады;

· Сабақты оқу мен демалуды реттеңдер: 40 минут сабақ оқу, кейін 10 минут демалу. Демалу кезінде ыдысты жууға, гүлдерге су құйюға, суға түсуге немесе денені шынықтыруға болады;

· Берілген пәндер бойынша өте көп тесттер мен тапсырмаларды шығарыңдар. Өйткені осындай жаттығулар сендерді тестік тапсырмалардың құрылымымен таныстырады;

· Секундамерді қолыңда ұстап, жаттық. Тесттерді қанша уақытта жасағандарыңды есепте;

· Емтихандарға дайындалу кезінде өзіңді жақсы тапсырғаныңызды көз алдына елестет;

· «Тапсырманы орындай алмаймын»,- деп ешқашан ойлама;

· Ең қиын сұрақтарды қайталау үшін емтихан алдында түнді емес, бір күнді қалдыр.

**Психологтың 4-9 сынып оқушыларын ОЖСБ сынағы алдында дайындау жөнінде ата-аналарға ұсынылатын кеңестер.**

· Балаларыңызға емтихандарға тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:

· Емтихандар алдында балаңызда қобалжуды көтермеңіздер. Бұл тестілеудің нәтижесінде теріс әсер етуі мүмкін. Өйткені бала өзінің жас ерекшеліктеріне байланысты өзінің эмоцияларын ұстай алмауы мүмкін;

· Үйде дайындалу үшін балаңызға ыңғайлы жұмыс орнын жасаңыздар. Сіздің балаңыз дайындалған кезде, ешкім оған бөгет жасамасын;

· Балаңызға дайындалу керек тақырыптарды күндерге бөліп, жоспарлаңыз;

· Балаңызды емтихандарға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Пәндер бойынша тестік тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларын дайындаңыз да, балаңызды жаттықтырыңыз. Өйткені тестілеу балаңызға таныс ауызша мен жазбаша емтихандардан өзгеше;

· Тестік тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағатты беріңіз;

· Балаңызды мадақтап, олардың өзіне-өзі сенімін жоғарлатыңыз;

· Балаңыздың емтихандарға дайындалудың күн тізбесін бақылаңыздар. Сонша ауыртпалық түсіртпеңіз;

· Балаңыздың ішетін тамағына көңіл аударыңыз. Балық, ірімшік, жаңғақ, курага және т.с.с. бас миының жұмысын белсендіреді;

· Емтихан алдында балаңыз толымды демалу үшін жағымды жағдай жасаңыздар. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалу қажет;

· Емтиханнан кейін балаңызды сынға алмаңыздар және оған ашу байқатпаңыз;

· Есіңізде болсын: ең бастысы және негізгісі – балаңызда емтиханмен байланысты қобалжу деңгейін төмендету керек және оларға  дайындалу үшін қажетті жағдайлар туғызу қажет.