

## Психологтің жоғары сынып оқушыларына емтихан алдындағы кеңестері

### *Сабақтар үшін орын дайындаңыз:*

- Үстелдің бетінен керегі жоқ заттарды алып тастап, қажетті құрал-жабдықтарды, кітаптарды, тесттерді, дәптерлерді, қаламсаптарды қойыңыз;
- Бөлменің ішіне сары немесе күлгін түстерді енгізіңіз. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жай ғана суреттің бейнесі де жарасады;
- Сабақтардың жоспарын құрастырыңыз. Алдымен анықтаңыз: сіз кімсіз – «үкі», әлде «бозторғайсыз». Кейін осыған байланысты таңғы және кешкі сағаттарды көбірек пайдаланыңыз. Әр күнге жоспар құрған кезде, «Бүгін мен нені оқуым керек», «Қандай бөлімдер мен тақырыптарға дайындаламын» деген нақты сұрақтарды анықтауың керек;
- Ең қиын және ең нашар білетін тақырыптан бастаңыз. Бірақ, егер сізге өте қиын болса, өзіңізге жеңіл немесе қызықты көрінетін материалдан бастауға да болады;
- Сабақты реттеумен қатар демалуды да реттеуге болады: 40 минут сабақ оқып, 10 минут демалу. Демалу кезінде ыдысты жууға, гүлдерге су құюға, суға түсуге немесе денені шынықтыруға болады;
- «Тапсырманы орындай алмаймын» деп ешқашан ойламаңыз;
- Ең қиын сұрақтарды қайталау үшін емтихан алдында түнді емес, бір күнді қалдырыңыз;
- Тамақтану 3-4 түрлі болуы тиіс, витаминдерге бай және каллориялы жаңғақ, сүт тағамдарын, балық, ет, жемістер жеп, шоколадпен қоректен. Емтихан алдында тойып тамақ ішуге болмайды.

### Емтихан алдында

- Емтихан алдындағы кеште далаға шығып, жарты сағаттай серуендеңіз, үйге келіп ұйықтар алдында суға түсіңіз. Жақсы ұйықтауға тырысыңыз;
- Емтихан тапсыратын жерге тестілеу басталғанға дейін 20 минуттай ерте келіңіз, кешігіп қалмаңыз;
- Егер дала суық болса жылы киім киіңіз. Өйткені сіз емтиханда 3 сағат бойы қозғалмай отырасыз;
- Сыныпқа «Барлығы жақсы болады» деген сеніммен кір;
- Орындықта жақсылап отырып, арқанды тік ұста. Өзіңді барлығынан жоғарымын деп сана. «**Менде барлығы жақсы**» деген пікірді ұстап, оны асықпай бірнеше рет қайтала. Соңында қолыңды жұмырдықтап қатты қыс. Осындай іс – әрекет саған көп пайдалы. Өзіңе сенімді бол.

**Психологтің жоғары сынып оқушыларын  
емтихан алдында дайындау жөнінде ата-аналарға  
ұсынылатын кеңестері**

***Балаларыңызға емтиханға тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:***

- Емтихан алдында балаңыздың қобалжуын көтермеңіз. 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. Балаңыз дайындалған кезде ешкім оған бөгет жасамасын;
- Балаңыздың дайындалатын тақырыптарын күндерге бөліп, жоспарлаңыз;
- Тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіз. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағатты беріңіз;
- Балаңызды емтихандарға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Пәндер бойынша тесттік тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларын дайындаңыз да, балаңызды жаттықтырыңыз. Өйткені тестілеу балаңызға таныс ауызша мен жазбаша емтихандардан өзгеше;
- Балаңызды мадақтап, өзіне деген сенімін жоғарлатуды ұмытпаңыз;
- Балаңыздың ішетін тағамына көңіл аударыңыздар. Балық, ірімшік, жаңғақ, курага және т.с.с бас миының жұмысын белсендіреді;
- Емтихан алдында балаңыз толымды демалу үшін жағдай жасаңыз. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалуы қажет;
- Емтиханнан кейін балаңызды сынға алмаңыздар және оған ашу байқатпаңыз;

**Есіңізде болсын:** Ең бастысы және негізгісі – балаңызды емтиханмен байланысты қобалжу деңгейін төмендету керек және оларға дайындалу үшін қажетті жағдайлар туғызу керек.

## **Психологтің жоғары сынып оқушыларын емтихан алдында дайындау жөнінде ұстаздарға ұсынылатын кеңестері**

ҰБТ-ді жемісті тапсырудың себептерінің бірі ол бұған ұстаздардың қатынасынан және олардың оған қалай қарайтынына байланысты. Сондықтан да, оқушыларға емтихандарға тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыздар:

Жоғары сынып оқушыларының дайындалатын тақырыптарын күндерге бөліп, жоспарлаңыз;

Жоғары сынып оқушыларын емтихандарға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Пәндер бойынша тестік тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларын дайындаңыз да, оларды жаттықтырыңыз;

Тестік тапсырмаларды орындаған кезде жоғары сынып оқушыларына уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер;

Жоғары сынып оқушыларын әрқашан мадақтап, олардың өзіне-өзі сенімін жоғарылатыңыз;

Емтихан алдында оқушылардың қобалжуын көтермеңіздер. Бұл кері әсер беруі мүмкін;

Тестілеу алдында және одан кейін оқушыларға ашу байқатпаңыз;

**Есіңізде болсын:** Ең бастысы және негізгісі – жоғары сынып оқушыларында емтиханмен байланысты қобалжу деңгейін төмендету керек және оларға ашуланбау керек.