**Ата-аналарға психологиялық кеңес**

*ҰБТ-ға дайындалудың тиімді жолдары*

*Күн тәртібі мен жұмыс орнын қалай ұйымдастырамыз?*

- Жұмыс орны өте ыңғайлы және тыныш болуы керек.

- Тестке дайындалатын үстел үстінде сары немесе күлгін түсті парақтар немесе мата қиындысы болғаны дұрыс, өйткені ол интеллектілік белсенділікті арттырады.

Күн тәртібі:

күнді үш бөлікке бөл;

Тестке күніне 8-сағат дайындық;

Спортпен айналысуға таза ауада серуендеуге үй шаруасымен айналысуға 8-сағат;

8-сағаттан кем ұйықтама;

2-сағат тестке дайындалып, 30-40 минут мидағы жүйкелік қатаюдан арылып, ақыл-ой еңбегін дене еңбегімен (гимнастикалық жаттығулар т.б.) кезектестіру керек.

Тамақтану:  
      Күніне  3-4 рет витаминге толы тағамдармен  тамақтану керек. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шокаладты қолдау керек. Бұл тағамдар адам миындағы интеллект деңгейін арттырады.

**Тестке 1-күн қалғанда**

1. Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айпаңыз.

2. Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыз.

3. Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.

4. Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз,  керісінше дем алып, көңіл көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.

5. Таза ауада достарыңмен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.

6. Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.

7. Балаңызды ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.

**Тест күні**

1. Тест күні балаңыздан бұрын тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.

2. Суық суға жуынуын, гимнастикалық  жаттығулар жасауын қадағалаңыз.

3. Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.

**Тест күнгі тамақтану үлгісі:**

1. Аса майлы тамақ жеуге болмайды және  мүлдем тамақтабауғада болмайды.

2. Қатты қобалжығандықтан, балаңызда тәбеті болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.

3 .Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.

**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.**

1. Психологиялық қобалжудың жоғарылауы

2. Есте сақтаудың төмендеуі

3. Сұрақты соңына дейін оқымауы

4. Нұсқаларды толтыруда шатастыруы

5. Уақытты дұрыс пайдалана алмау

6. Ойын жинақтай алмау, шашыраңқылық

7. Ұялы телефон, шпоргалка қолдануда комисия мүшелеріне ұсталу

8. Қосымша құралдармен жұмыс істеп, білетін сұрақтардың өзін белгілемейді.

9. Жүрек айну, іш ауру

**ҰБТ.** Айтулы күн жақындаған сайын мектеп бітіруші баланың ұйқысы қашып, мазасызданатыны рас. Ең алдымен олар мектеп, ата-ана және өзінің абыройын ойлайды. Осыған дейін тер төгіп дайындалған еңбегінің еш кеткенін қаламайды. Оның үстіне кей ата-ана баласына тым жоғары талап қояды. Психолог мамандардың айтуынша, бұл дұрыс емес. Жоғары талап – баланы ауыр күйзеліске ұшыратып, суицидке жол ашады дегенді жиі айтып жүр. Мұндайда психологтың кеңесі тек балаға емес, ата-аналар үшін де маңызды.

Күйзелістің алдын алу мен одан шығудың амал-әрекетін зерттеуде психология ғылымдарының докторы, профессор Ардақ Ерментаева, «психологиялық кеңес алдымен балаға емес, ата-анаға қажет» дейді. Ең алдымен ата-ана жауапкершіліктің бәрін ұл-қызына артып қоймай, болашақтың барлығы да сынақтың нәтижесіне байланысты емес екендігін айтып, оған сендіруі керек. Ата-анасына сенген баланың қорқынышы да сейіледі. Әрдайым оны қолдап, таңдаған мамандығы бойынша міндетті түрде оқуға түсетінін жиі айтып отырғаны жөн.

Әрине, тек ҰБТ емес, жалпы кез келген сынақ күйзеліспен, қорқынышпен, үреймен байланысты. Әр адам өз даралығымен ерекшеленеді. Сондықтан, баршаға психологиялық көмек боларлықтай бір ортақ кеңес беру, психотехнологияны баяндау мүмкін емес. Дегенмен ҰБТ-да табысқа жетуде тиімді болатын кейбір жалпылық сипаттағы психологиялық мәселелерге тоқталайық.

[](http://kz.otyrar.kz/2013/05/%d2%b1bt-t%d2%aflekke-10-ata-ana%d2%93a-3-ke%d2%a3es/20-003/)

**ҰБТ: түлекке – 10, ата-анаға – 3 кеңес**

**1. Оқушы, ата-ана, мұғалім ҰБТ -дан** күтілетін нәтижеге байланысты өздерінің күмәнді, жағымсыз ойларын өзгертіп, жақсылыққа, қуанышқа бағдарланған ойларға бойларын үйрету керек. Мысалы, оқушы: «тест тапсырмалары дұрыс құрылмайды», «барлық материалды дайындап үлгере алмаймын»; ата-ана: «осыны кім шығарды екен?», «бұрынғы кезде жақсы еді», «балам шаршап, қиналатын болды»; мұғалім: «бұл бала ҰБТ-дан қалай өтеді?», «менің пәнімді емес, басқаны неге таңдамайсың?» деген ойлар мен ұстанымдарынан арылуы керек. Мұндай ойларын іштей ауыздықтағаны дұрыс. Есесіне, оқушы «мен тырысып, еңбектенемін»; ата-ана: «бұл баршаға қойылатын талап қой», мұғалім: «мен көмекке әрқашан дайынмын» деген сияқты ерік-жігерге тосқауыл болмайтын ниет-тілекте болғаны абзал. Себебі адам бір нәрсеге теріс баға берсе, соған қатысты оның жан дүниесін жағымсыз эмоция жайлап алады. Жағымсыз эмоция — зияткерліктің танылуына, есте сақтауға, зейінді шоғырландыруға, тіпті тест тапсырмаларының мазмұнын түсінуге үлкен кедергі келтіреді.

**2. 2012 жылғы ҰБТ есіңізде ме?** Республикалық БАҚ өкілдері сынақ кезіндегі келеңсіздіктерді тым көп мәлімдеді ғой. Әсіресе «Алтын белгіден» үміткер бір қыздың «1 балы жетпей қалды» деп анасының қатты күйзеліп, айқай шығарғанын бір емес, бірнеше рет көрсеткен-ді. Ересектердің мұндай қылықтары балаларды жаңсақ сенімге, терең күйзеліске ұрындырады. Сондықтан ҰБТ кезінде, дайындық барысында ата-анадан мейірім, шыдамдылық, төзімділік, балаларын кез келген сәтте қолдай алатындай парасат керек. Себебі ҰБТ – өмірдегі бір ғана баспалдақ, ол бала өмірінен, денсаулығынан артық маңызға ие бола алмайды. Бір жолғы сәтсіздік келесі дамуға бастау болатынын ұмытпау керек. Яғни биыл болмаса, келесі жылы еңбектеніп, мақсатқа қол жеткізуге әрқашан мүмкіндік болады.

**3. ҰБТ тапсыратын жерде кейде оқушылардан оларды ертіп келген «жанкүйерлер» көп болады.** Сөз жоқ, мұндай сәтте баланы қолдау, тірек болу керек-ақ. Бірақ ата-ананың көбі осы қолдаудың, тірек болудың мағынасын басқаша ұғатын сияқты. Байқап тұрсаңыз, сондай сәттерде кейбірі «не болар екенбіз?» деп аһілеп-уһілеп, кейбірі «қайтсең де нәтиже көрсет» деп қайрап жатады. Бірақ ҰБТ тапсырғалы, кіргелі тұрған балаға ешқашан үлкен жауапкершілік артуға, аяушылық танытып, көңілін босатуға немесе «сөйт-бүйт» деп кеңес айтуға болмайды. Керісінше, баланы «біз неге болса да дайынбыз», «біз сені әрқашан жақсы көреміз» деген сияқты оптимизм, жақсы көру сезімін танытатын, сабырлылыққа шақыратын сөздермен қоштау керек.

**4. ҰБТ тапсыруға психологиялық даярлықты оқушылардың өз уақыттарын дұрыс пайдаланулары да анықтайды.** Оның өзінде әрбір 30 минуттан кейін үзіліс жасап, дем алған жөн. Бірақ бұл үзіліс 3-5 минут қана болуы керек. Ал әрбір екі сағаттан соң 20-30 минуттық үзіліс жасау керек. Жалпы, тестке күніне 6-8 сағат дайындалған жөн. Үзіліс кезінде теледидар көру, музыка тыңдау, агентте отыру дұрыс емес. Бұл кезде қозғалыс, қимыл қажет. Сонымен қатар тестке даярлық кезінде бала әдеттегіден 1-2 сағат ұзағырақ ұйықтағаны дұрыс болады. Баланың уақытымен тамақтанып, дем алуы керек.

**5. Балаға «ұйқы ашуға жақсы» деп, кофе, шай беруге болмайды.** Сынаққа дайындалып жүрген балалардың жүйке жүйесінде қозу процесі өзінен-өзі аса жоғары болады. Оның үстіне ащы немесе көп мөлшердегі кофе, шай бұл процесті одан сайын арттырып жібереді. Соның нәтижесінде зейін тұрақсыз, шашыраңқы болып, бала материалға зейін қоя алмай, оның дайындығына зияны тиеді.

**6. ҰБТ тапсыруға қалай дайындалу керек?** Ең алдымен, бір рет оқып қоя салғаннан материалдың ұмытылып қалатынын білу керек! Материалды бір рет оқып алған соң, 10-20 минуттан кейін оны тағы бір рет оқып шығу керек. Одан кейін, 4-5 сағаттан соң есте қалғанды жазып, сызып, бейнелеу керек. Тағы бір рет бір-екі сөткеден кейін оқып шығу керек. Сонда әр материалды үш реттен қарастыру ұзақ мерзімді еске сақтауға мүмкіндік береді.

**7. Егер, бала дайындық барысында тұйықталып,** көңіл күйі болмай, жиі жылап, мазасы кетіп жүрсе, психолог маманның кеңесіне жүгіну керек. Адам үшін ең жоғары құндылық – өз өмірі мен денсаулығы

**8. ҰБТ кезінде тест тапсырмаларын бір қарап шығып,** өте жақсы білетіндерді бірінші орындаған дұрыс. Қиындық туғызған тест тапсырмаларының жауаптарын соңына дейін мұқият оқу керек. Бірақ олардың арасынан бірінші кезекте дұрыс жауапты іздемеу керек. Алдымен, дұрыс емес жауаптарды анықтап алу керек, соңында дұрыс-ау дегені қалады. Сонда дұрыс жауап беруге мүмкіндік артады.

**9. Тест тапсыру кезінде қасыңдағы балалармен ешқандай қарым-қатынас болмауы керек.** Ол өзіңе де оларға да пайдалы бола қоймас. «Ерте бітіп қойдым» деп, уақыттан бұрын шығып кеткенше, тест жауаптарын ең соңында тағы бір оқып, қарап шығу керек. Сынаққа дайындалуда, сынақ кезінде тыныштандыратын немесе белсенділікті арттыратын дәрі ішуге болмайды. Бұл әрекет теріс нәтиже беруі мүмкін.

**10. Жалпы сынақтан әр кезде білімділер мен психологиялық даярлығы жоғары оқушылар өтеді.** Сондықтан ҰБТ кезінде барынша ерік-күш жұмсап оқу керек. Бірақ тым жоғары мақсат қойып, өзіңе артық үміт артуға болмайды.

Алдағы ҰБТ табысты болсын!

**АТА-АНАҒА!**

**1. Балаңыздың бөлме интерьеріне мән беріңіз.** Оның жатын бөлмесін сары мен күлгін түсті көп енгізуге тырысыңыз. Себебі бұл түстер инттеллектуалды белсенділікті арттырады. Егер мұндай мүмкіндік болмаса осы түстегі қандай да бір суретті іліп қою жеткілікті.

**2. Балаңызға көмектесіңіз.** Үй шаруа-сын қоя тұрып, қолыңызға секундомер алыңыз. Тестілеуге кететін уақытты есептеп, дайындық пен дем алуды кезектестіріп тұрыңыз. Айталық 40 минут дайындық, 10 минут үзіліс. Үзіліс уақытында ыдыс жуып, гүл суаруға немесе душқа түсіп, сергіту жаттығуларын жасауға дағдыландырыңыз.

**3. Күн сайын дайындықты балаңыз нашар білетін қиын тақырыптан бастаңыздар.** Жаңылып қалған жері болса, баланы кемсітіп, ұрыспаңыз. Аса үлкен шыдамдылық танытқаныңыз жөн.