

## 9,11 сынып ата-аналар жиналысы

### Балаңызға емтиханға дайындалуға қалай көмектесуге болады (психологтың ұсыныстары)

Педагог-психолог: Кахарманова Анастасия Юрьевна

Сіздің балаларыңыз үшін және сіз үшін жауапты кезең - алғашқы мемлекеттік емтихандарды тапсыру. «Емтихан» латын тілінен аударғанда «сынау» дегенді білдіреді.

Мектеп шындығында емтихан соңғы нәтижені бағалау, бітірушілердің даму деңгейінің білім беру стандартына сәйкестігін талдау болып табылады. Бұл түлектің келесі жас кезеңінде оның табысқа жетуін қамтамасыз ететін құзыреттіліктерге (тек білім беру ғана емес) ие екендігін көрсетеді. Ал қазіргі қазақстандық білім кеңістігінде бұл мақсатта жаңа құралдар қолданыла бастады – ЖИА (ҰБТ) -9 және 11 сыныптар.

Мемлекеттік емтиханды тапсыру белгілі бір қиындықтармен байланысты. Жасөспірімдер олармен дайындық кезеңінде де, емтихан кезінде де күресуге тура келеді. Бірақ, сөзсіз, студенттер негізгі психологиялық қолдауды дәл дайындық кезеңінде қажет етеді және әртүрлі нысандарда жүзеге асырылуы мүмкін: студенттермен топтық және жеке сабақтар, бітірушілер мен олардың ата-аналарымен топтық және жеке консультациялар, білім берудің барлық қатысушылары үшін ұсыныстар жасау. процесс: мұғалімдер, оқушылар және олардың ата-аналары.

Емтихан тапсыратын әрбір адам, оның нәтижесіне қарамастан, өмірдегі ең маңызды ғылымды - қиын жағдайда берілмеу қабілетін түсінетінін есте сақтаңыз.

#### **Емтихандарды тапсыруға психологиялық дайындық**

Мектеп бітірушілерді емтиханға дайындауда ата-аналардың рөлі зор. Бұл ата-аналар көптеген жолдармен балаларының сенімін оятады немесе керісінше, алаңдаушылықты арттырады, көмектеседі, жеткіліксіз жоғары балл туралы алаңдатады және алаңдатады. ЖИА студенттерге ғана емес, олардың әкелері мен аналарына да қиындық тудырады. Ал бітіру емтихандарына ата-аналар тікелей қатысатындықтан, оларға да ерекше дайындық қажет деп есептейміз.

ЖИА процедурасының өзі түлектердің жекелеген санаттары үшін ерекше қиындықтар тудыруы мүмкін. Мысалы, әлсіреген жасөспірімдерге емтихан бойына жоғары көрсеткіштерді сақтау қиын, ал уайымдайтын жігіттер үшін уақыттың шектеулі болуының өзі стрессті тудырады. Ата-аналар баланың жеке ерекшеліктерін ескеріп, тиісті мамандардың көмегіне жүгініп, қолдау стратегиясын алдын ала ойластыруы керек.

9 және 11 сыныпты бітіргеннен кейін түлектер мен олардың ата-аналарының алдында одан әрі білім беру бағытын, яғни бейіндік білім беру бағытын таңдау мәселесі тұр. Осылайша, емтихан таңдалған оқу профилі бойынша қорытынды және қабылдау емтиханы болып табылады. Ата-ананың міндеті - балаға оның нақты мүмкіндіктері мен болашақ өмірлік мүмкіндіктерін ескере отырып, емтиханға арналған оңтайлы пәндер жинағын қалыптастыруға көмектесу.

#### **Психологтың кеңесі**

**Балаңыздың емтиханнан қанша ұпай алатынына алаңдамаңыз, емтиханнан кейін баланы сынамаңыз. Балаңызға ұпай саны оның қабілетінің тамаша өлшемі емес деген идеяны сіңіріңіз.**

Емтихандар қарсаңында баланың алаңдаушылығын арттырмаңыз - бұл сынақ нәтижесіне теріс әсер етуі мүмкін. Ата-ананың толқуы әрқашан балаға беріледі, ал егер ересектер шешуші сәтте өз эмоцияларын жеңе алса, онда бала жас ерекшеліктеріне байланысты эмоционалды түрде «бұзауы» мүмкін.

**Балаларды мадақтау, жақсы орындағандары үшін мадақтау.**

Олардың өзіне деген сенімділігін арттырыңыз, себебі бала сәтсіздіктен қаншалықты қорқатын болса, соғұрлым қателесу ықтималдығы артады.

**Баланың әл-ауқатын қадағалаңыз, сізден басқа ешкім уақытында байқай алмайды және шамадан тыс жұмыс істеуге байланысты баланың жағдайының нашарлауына жол бермейді.**

Баланың дайындық режимін бақылаңыз, шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, оған сабақты демалыспен ауыстыру керектігін түсіндіріңіз.

Үйде сабақ өткізуге ыңғайлы орынмен қамтамасыз етіңіз, үйде ешкім кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз. Баланың тамақтануына назар аударыңыз: қарқынды психикалық стресс кезінде ол қоректік және әртүрлі тағамды және дәрумендердің теңдестірілген кешенін қажет етеді. Өнімдер: балық, сүзбе, жаңғақтар, кептірілген өрік және т.б. миды ынталандыру.

Балаларға күнделікті дайындық тақырыптарын ұйымдастыруға көмектесіңіз.

Балаңызға емтиханға қалай дайындалу керектігін үйретіңіз. Барлық фактілік материалды жаттап алудың мағынасы жоқ, негізгі тұстарды қарап, материалдың мағынасы мен логикасын ұстану жеткілікті. Зерттелетін материалды жоспарға сәйкес орналастыра отырып, қысқаша схемалық үзінділер мен кестелер жасау өте тиімді. Егер ол мұны білмесе, оны іс жүзінде қалай орындағанын көрсетіңіз. Негізгі формулалар мен анықтамаларды қағаз парақтарына жазып алып, үстелдің үстіне, кереуеттің үстіне, асханаға және т.б.

Алдын ала тест тапсырмалары бойынша жаттығу кезінде балаңызды уақытында шарлауға және оны тарата білуге үйретіңіз. Сонда бала бүкіл сынақ бойы зейінін шоғырландыру мүмкіндігіне ие болады, бұл оған жан тыныштығын береді және шамадан тыс алаңдаушылықты жеңілдетеді. Егер бала сағат тақпаса, оған емтиханға сағатты беруді ұмытпаңыз.

Бала демалуы және жеткілікті ұйықтауы керек.

Емтихан кезінде балаларға мыналарға назар аударуға кеңес беріңіз: онда қандай тапсырма бар екенін көру үшін барлық тестті көздерімен жүгіріп өту, бұл оларды жұмысқа дайындауға көмектеседі; сұрақты соңына дейін мұқият оқып шығыңыз және оның мағынасын түсініңіз (тестілеу кезіндегі әдеттегі қате - соңына дейін оқымау, бірінші сөздерге сәйкес олар жауапты қабылдап, оны енгізуге асығады); егер сіз сұрақтың жауабын білмесеңіз немесе сенімді болмасаңыз, кейінірек қайта оралу үшін оны өткізіп жіберіңіз және белгілеңіз; егер сіз берілген уақыт ішінде сұраққа жауап бере алмасаңыз, интуицияңызға сүйеніп, ең ықтимал нұсқаны көрсету мағынасы бар.

Есіңізде болсын: ең бастысы - баланың күйзелісі мен алаңдаушылығын азайту және сабаққа қолайлы жағдай жасау.

### Психологиялық қорғаныс әдістері

1. Ауыстыру. Сізге маңызды, пайдалы, жағымды нәрсе туралы ойланыңыз. Біраз уақыттан кейін жағымсыз тәжірибе азаяды.
2. Салыстыру. Өз жағдайыңызды басқа адамдардың жағдайымен және позициясымен салыстырыңыз, сонда сіз көпшілігінде оның сізден де нашар екенін көресіз. Бұл сіздің тәжірибеңізді жеңілдетеді.
3. Қуаныштың жинақталуы. Сізге кішкене болса да қуаныш әкелетін оқиғаларды есте сақтаңыз.
4. Әзілді жұмылдыру. Күлкі - стресске қарсы құрал.
5. Ақылды қайта өңдеу». Жақсылықсыз жамандық болмайды».
6. Заряд (дене жұмысы, ойын, сүйікті іс-әрекеттер).
7. Жалпы бұлшықет релаксациясының жылдам

### Есте сақтаудың кейбір ерекшеліктері

1. Есте сақтау қиындығы көлемге пропорционалды түрде өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзінді үйренуге пайдалы.
2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақтау көлемі неғұрлым көп болса, соғұрлым түсіну дәрежесі жоғары болады.
3. Бөлініп оқыту шоғырландырылған оқытудан жақсырақ. Бірден емес, бірте-бірте оқытқаннан гөрі, үзік-үзік оқыту жақсы.
4. Қарапайым қайталап оқуға емес, жадтан қайталауға көп уақыт жұмсасақ, соғұрлым тиімдірек болады.
5. Екі материалдың үлкені және кішісі, үлкенінен бастаған дұрыс.
6. Түсінде адам есіне түсірмейді, бірақ ол да ұмытпайды.

Құрметті ата-аналар сабырлы болыңыздар. Балаларыңызға сәттілік!!!