

**ҰБТ-ге дайындалуда
ата-аналарға арналған кеңестер**

ҰБТ-ға дайындауда

ата-аналарға ұсынылатын психологиялық кеңестер

- Емтихан болсын, сынақ болсын, тест болсын — бұл оқушылар, ұстаздар және ата-аналар үшін стресс болып келеді. Егер емтиханды сынақ ретінде емес, оны тәжірибе алу, зейін мен ұйымдастыру қабілеттерін шыңдау деп есептесе, онда жағымсыз эмоциялар мен стресстер өзі-ақ жоғалады.
- Балаларыңызға сынаққа тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:
 - Балаңызға түсіністікпен қарап, жақын болуға, сөйлесуге тырысыңыз. Сынамаңыз. Ұрыспаныз.
 - Үйде дайындалу үшін балаңызға ыңғайлы жұмыс орнын жасаңыздар. Сіздің балаңыз дайындалған кезде, ешкім оған бөгет жасамасын.
 - Баланыздың бөлмесіне сары немесе күлгін түстерді енгізу керек. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жайғана суреттің бейнесі болса да болады.
 - Тесттік тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағат беріңіз.
 - Балаңызды ешкімнің баласымен салыстырмай, мадақтап, олардың өз-өзіне сенімін жоғарылатыңыз.
 - Балаңыздың ішетін тағамына көңіл аударыңыз. Балық, ірімшік, жаңғақ, өрік және т.б. ми жұмысын белсендіреді.
 - ҰБТ-ның алдында толыққанды демалу үшін жағымды жағдай жасаңыздар. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалу қажет.
 - ҰБТ қорытындысынан кейін балаңызды сынға алмаңыз және оған ашу байқатпаңыз.

Айтылуы тиіс сөздер:

- ҰБТ – бұл бар болғаны сынақ, ал сынақ нәтижесі әртүрлі болуы мүмкін.
- ҰБТ маңызды сынақ болғанымен де, оның көрсеткіші болашаққа еш кедергі бола алмайды.
- Өмір тек ҰБТ- дан тұрмайды, осы сәттегі сәтсіздік ол – уақытша қиындық. Уақытша болғандықтан ол өтеді де кетеді. «Бұл баға маңызды болғанымен, ары қарай өмір сүрудің көрсеткіші бола алмайды.
- Сені жақсы көреміз. Мен саған сенемін.
- Сенің бар болғаныңа бақыттымын.
- Мен өзіңмен мақтанамын, сен біздің тірегімізсің.
- Кез келген сәтте өзіңмен біргемін.
- Ақылдым сол. Рақмет саған!
- Өзіңмен ақылдасқым келеді.
- Сенің шешіміңді құрметтеймін.
- Адам болған соң бәрі де қателеседі.

Тестке бір күн қалғанда

- ✓ Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айтпаңыз.
- ✓ Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыздар.
- ✓ Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.
- ✓ Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз, керісінше дем алып, көңіл көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.
- ✓ Таза ауада достарымен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.
- ✓ Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.
- ✓ Балаңыздың ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.

Тест күні

- ✓ Тест күні балаңыздан бұрын тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.
- ✓ Суық суға жуынуын, гимнастикалық жаттығулар жасауын қадағалаңыз.
- ✓ Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.

Тест күнгі тамақтану үлгісі:

- ❖ Аса майлы тамақ жеуге болмайды және мүлдем тамақтанбауға да болмайды.
- ❖ Қатты қобалжығандықтан, балаңызда тәбеті болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса да болмайды.
- ❖ Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.

Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін:

- ✓ Сәбіз мидың зат алмасуын жақсарту арқылы, кез-келген нәрсені жаттаған кезде жақсы көмектеседі.
- ✓ Жатар алдында бір тәрелке ұнтақталған, маймен араластырылған сәбіз жеу керек.
- ✓ Майлы балықтың құрамында жүйке жұмысының дұрыс жасауына керекті омега-3 бар. Сонымен қатар балықта йод бар.
- ✓ Асқабақ шемішкелерінің құрамында мырыш бар, ол мидың жылдамдығын ұлғайтады, есте сақтау қабілетін жақсартады.

Зейінді жинақтау үшін:

- ✓ Пияз мидың мөлшерден тыс, психикалық шаршаған кезінде көмектеседі. Қанды сұйықтандырады, миды оттегімен қамтамасыз етеді. Мөлшері, күнде 1 пияздың жартысынан кем емес.
- ✓ Қара жүзім — допамин гормонының деңгейін көтереді, бұл есте сақтау қабілетін жақсартып, ми жұмысын ынталандырады. Таңертең 1 стакан шырын, ал кешке жүзімнің 1 талын жесеңдер әр түрлі ми қатырғыштарды оңай шеше аласыңдар.
- ✓ Мейіз — құрамында бордың қосындысы бар, бұл есте сақтау қабілетін белсендіреді.
- ✓ Грек жаңғағы — құрамында лецитин бар, бұл мидың жұмысын жақсартып, есте сақтау қабілетін белсендіреді. Күніне бес жаңғақ жеу керек, бұл С дәруменінің тәуліктік нормасы.

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.