

## **Қашықтықтан оқыту жағдайында ата-аналарға психологиялық кеңестер!**

- Баланың проблемалары мен түрлі сезімдерін (болмашы болсада) шынайы қабылдау керек;
- Отбасының қалыптасуында өмір ритмін сақтай отырып кейбір жаңа отбасылық дәстүрлер еңгізіңіз. Ол ойындар, жаттығулар, тамақ пісіру және кітап оқу т.б
- Оқушының қашықтықтан оқыту жағдайындағы күн режимін жасақтау. Балаға әр күнге жоспар құруға көмектесіңіз, ертеңгі күннің «бейнефильмін» ойша елестетуге ықпал етіңіз;
- Дағдарыс және стресс жағдайында балалар әдетте, ата-аналармен қарым-қатынас жасауға тырысады, Қазіргі COVID-19 туралы дұрыс ақпарат беріңіз, қауіпсіздік шараларын сақтауын айтыңыз және бақылаңыз.

## Жас жеткіншектерге жадынама «Егер де сен қандай да бір қиын жағдайға душар болсаң»

Егер де сен қандайда бір қиын жағдайға душар болсаң, есінде болсын шешілмейтін жағдайлар болады. Шешілетін жолдар әрқашанда бар, тек қана соны таба білу керек. Егер біздің ұсынып отырған кеңестерімізді пайдалансаң, сен сол қиын жағдайдан, өзіңе үлкен шығын келтірмей, шыға аласың.

**1 кеңес.** Қиын жағдайға түсіп қалсаң үрейге немесе күйзеліске түспе. Жағдайыңа өзің анық талдау жасауға тырыс.

**2 кеңес.** Осы қалыптасқан жағдайды кім жасады соны анықта. Егер өзің болсаң, барлық жауапкершілікті өзіңе ал. Жақсылап ойлан? Тағы да қай жерден? Қандай қауіп болуы мүмкін.

**3 кеңес.** Осы қалыптасқан жағдай туралы кімге ашық айта аласаң, соны ойла.

**4 кеңес.** Өзіңнің қиын жағдайыңмен жалғыз қалмауға тырыс. Өйткені айналаңа өтірік айтуға мәжбүр боласың. Өтірік – бұл сен үшін тағы да қиын жағдай.

**5 кеңес.** Саған нақты көмек көрсете алатын, өмірлік тәжірибесі мол жасы үлкен адамнан көмек сұра. Егер ол сенің ата-анаң немесе туысқаның болса тіпті жақсы.

**6 кеңес.** Жағдайыңды өзің ғана түзейсің, оған сену керек, ешқашанда қорықпа. Қорқыныш – сенің көмекшің және досың емес. Қорқыныш – жалғыз адамдардың жолдасы. Ал сен жалғыз емессің! Егер сен көмек сұрасаң, саған әрқашанда көмек көрсетіледі.

## ҰБТ-ға қатысатын оқушыларға психологиялық кеңестер «Ұмытудың процесін азайту үшін не істеу керек?»

1. Ең алдымен есте ұстау керек мәліметті бөліп алу керек.
2. Қажетті материалдың ішінен негізгісін және қосымшасын бөліп алған дұрыс.
3. Күрделі, қиын материалды есте сақтау үшін мазмұнын негізге алған жөн.
4. Өздеріңіздің есте сақтау қабілеттеріңізге сенімді болыңыздар және оны үнемі жаттықтырып тұрыңыздар
5. Естеріңізде болсын жүйкеге шамадан тыс күш түсіру мен мазасыздық - еске сақтаудың ең бірінші жауы. Есте жақсы сақтау үшін денсаулық мықты болу керек.
6. Еске сақтауды жаттықтыру барысында Зейін, Байқағыштық және Ерік процестерін ұмытпаңыздар.
7. Таңертеңгілік 8-12 сағ. арасында еске сақтауды жаттықтыру жұмысы жемісті нәтижені береді. Жемісті жұмыстың шарықтау шегі-кешкі 19. 00.
8. Шай мен кофе еске сақтауды белсенді етеді, ал шылым шегу еске сақтауды әлсіретеді.



## *Ата-аналарға психологиялық кеңестер*

- Балаларыңызды жетістік пен дәрежесі үшін емес, сол қалпында сөзсіз қабылдап жақсы көретіндігіңізді сездіртіңіз.
- Қателескені үшін баланы кекетіп, бетінен алмаңыз, басқа балалармен оны салыстырмаңыз.
- Баланың сұрақтарына жауап берген кезде шын және шыдамдылықпен жауап беріңіз.
- Күнде балаңызбен жеке сөйлесуге уақыт бөліңіз.
- Жас мөлшері әртүрлі адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға үйретіңіз.
- Баланың әрбір жетістігі үшін мақтап отырыңыз.
- Балаға баға бермеңіз, оның іс-әрекетін бағалаңыз.
- Табысқа күшпен жетуге болмайды, сондықтан балаңызға күш көрсетіп, тапсырманы орында деп талап етпеңіз.
- Баланың қателік жіберуге құқығы бар екенін айтыңыз.
- Баланың «бақытты кездер банкісі» туралы ойлаңыздар.



# “Сенім телефоны.

## Көмекті қалай сұрау керек?”

Егер де айналадағы адамдар СЕНІ түсінбесе ...,

жан дүниенің бір ауыртпалықты сезінсе ...,

көмек керек болған кезде ...

Анонимді түрде қаламыздың тәжірибелі психологтарынан кеңес ала аласың

**54-76-03** немесе **150**



**«Баланың оқуға деген мотивациясын қалай көтеруге болатыны жайында» психолог кеңесі**

- Балаңыздан күнделікті оқу күні қалай өткенін сұрап тұрыңыз. Баланың оқу күні туралы ештеңені бүкпей айтатынына көз жеткізіңіз.
- Баламен бірге отырып, оның қандай да бір жетістіктерін талқылаңыз. Қажет болса, оның қандай да бір жағымсыз іс-әрекеттеріне шектеу жасаңыз.
- Ең бастысы баланың үлгерімі мен тәртібі туралы хабардар етіп отыратын адам-мұғалімімен әрқашанда байланыста болыңыз.
- Баланың алдына нақтылы мақсаттар қоюына көмектесіңіз: неге қол жеткізу керек, қандай білім алу керек.
- Баланың сол мақсатына жету уақытын бірлесе белгілеп алыңыз.
- Мүмкіндігінше бала білім алудың нақтылы неге қажеттігін білу керек. (Маған мұны білудің қажеті қанша, өмірде оны қалай пайдаланамын)
- Оқу үрдісі кезіндегі баланың нәтижелерін уақытылы қадағалап отырыңыз.
- Баланы мадақтаудың әдісін ойлап табыңыз (бүкіл отбасының алдында мақтау). Оған мотивация болатындай баланың нақтылы іс-әрекетін мақтаңыз.

Негізгі құпия - бұл  
күлімдеу!

