**Жасөспірімнің ҰБТ тапсыруға дайындығы кезінде ата- аналарға психологиялық көмек көрсету.**  
 Психолог: Аяпбергенова Н.Ж.

**Мақсаты:** Ата аналарға ҰБТ - ның маңыздылығы туралы мағлұмат беру, емтихан алдында және емтихан кезінде оқушыларды эмоционалдық психологиялық тұрғыдан қолдау көрсету және жағымды ахуал орнатуға ықпал ету.  
Сәлеметсіздер ме бүгінгі семинарға қатысушылар! Астарлы айтар ойы болса, маржандай терер сөзі болса, сол күннің текке өтпегені екен дейді дана халық. Бүгін сол сәтті күндердің бірін сіздермен бірге өткізгеніме қуаныштымын!  
«Жасөспірімнің ҰБТ тапсыруға дайындығы кезінде ата аналарға психологиялық көмек көрсету» тақырыбында өткелі тұрған дөңгелек үстелге сіздердің өз таңдауларыңыз бойынша «Қол шапалақтау» тренингімен ортаға шақырамын.  
  
Нұсқау: Мен бір адамды таңдап алдына барып есімін айтып қолымды шапалақтап, оның соңынан еремін, ол адам өзі келесі адамды таңдап оның артынан ереді. Осылайша ортаға алты адамды дөңгелетіп отырғызамыз.  
  
Танысу: Бас әрпіңізге байланысты бойыңыздан табылатын қасиетпен таныстырып өтсеңіз.  
Түйін: Әрдайым аттарыңызға сай мінездеріңізбен сүйкімді болып жүре беріңіздер деген тілекпен сергіту сәтімен жалғастырамыз!  
  
Сергіту сәті: Сіздердің назарларыңызға бәрімізге сүйікті танымал актеріміз Тұрсынбек Қабатовтың өмірден алынған шындықты әзілмен жеткізген ҰБТ туралы бір көрінісін тамашалайық! Күлкінің астарында үлкен өзекті мәселе жатыр. Сол мәселе төңірегінде пікір өрбітеміз.  
- Бұл көріністе бала тәрбиелеуде жауапкершіліктің ең бірінші ата - анада екендігін түсіндіреді. Сіздің басты байлығыңыз, болашағыңыз балаңыз олай болса, балаңыздың алдағы өміріндегі ең алғашқы сынағына қалай дайындайсыз? Қай уақыттан бастап ойланасыз? Жалпы «сынақ» дегенді қалай түсінесіздер? ( Қатысушылардың пікірін тыңдау)  
  
Түйін: «Емтихан» латын сөзінен «сынау» деп аударылады. Дәл сол сынаудан 11 - сынып оқушылары әр түрлі жағдайда өтеді. Сынаудан жеңіл және тиімді өту үшін ата - аналар рөлі ерекше және де маңызды екенін түсініп отырсыздар.  
ҰБТ - ті тапсыру қазіргі таңда жаңалық болмаса да, жасөспірімдерді, ата - аналарды күйзеліске әкелуі мүмкін. Сіз өзіңіздің қобалжуыңызды бала алдында қаншалықты жасырамын дегенменде жасыра алмайсыз. Сондықтан өзімізді ұстамдылыққа шақырып, ішкі күйзелісімізді білдіртпеуміз керек. Өйткені сіздің қобалжуыңыз балаға тез беріледі де, ал балада қобалжу пайда болып, өзіне деген сенімсіздікке бой алдырады.  
Емтихан тапсырған кездегі сәтсіздіктер немесе сәттіліктердің барлығын жасөспірімнің өзіне артуға болмайды. Сол жауапкершілікке қол жеткізу үшін ата - ананың, ұстаздардың оны қоршаған ортасының ықпалы мен қолдауы ауадай қажет.  
  
Жағдаяттар. (Жұп қылып береміз)  
І - жағдаят  
ҰБТ айтулы күн жақындаған сайын мектеп бітіруші баланың ұйқысы қашып, мазасыздана бастады. Емтихан күні де жетті. ҰБТ күні ол өзінің күткенінен төмен ұпай жинады. Баланың ата - анасы ретінде балаға қандай қолдау көрсетесіз. Оның төмен ұпай жинаған себебі неде деп түсіндіресіз?  
Түйіндеме: Психологиялық жағынан өзіміз дайын болуымыз керек. Стресс - ең басты сәтсіздіктің жауы. Ол үшін шындықты мойындатып, оған бейімделіп, шыңдалу керек. Мысалы: «ҰБТ ешқайда кетпейді, мен одан құтыла алмаймын, бұл сынақ менің өмірімде де болады» деп өзін үйретуде баласына ата - анасы ықпал ету керек.  
Сынақ тәжірибесінде дәлелденгендей, кейбір ата - аналар алдын ала байбалам салып, шындықты көз алдына елестетудің орнына басқа әдістерді ойлап табуға жұмыстанады. Мысалы: таныс - тамыр іздеу, ақшамен шешіледі деген сияқты т. б бос әрекетке жол береді. Бұл баланың санасын улайды, босқа уақытын өткізеді. Ақыр соңында бала төмен ұпай жинайды.  
Керісінше ата - ана баланың күн тәртібін қадағалап, дайындық курстарын жүйелі жоспарлап берсе, баланың басқа нәрсені ойлауға уақыты да болмайды. Себебі оның алдында бір мақсат бар. Бұл нәтижелі дайындық.  
2. Жағдаят: Сынақ алаңына кіргенде оқушы өзін - өзі басқара алмайтынын айтып уайымдап отыр. Қалай көмектесесіз? Қалай сабырлыққа шақырасыз? Стресстің алдын алуға байланысты қандай аутотренингтік жаттығулар жасауды үйретесіз?  
Түйіндеме: - Зейінін тұрақтандырып, өз - өзіне келу үшін өзімізді жайлы ұстауға үйрету. Оның басты әдісі тыныс алуды реттеуде мынадай жаттығулар жасауға болады. Біздің қолымызда барлық мүшемізбен белсенді қызмет атқаратын нүктелер бар. 1) Оң қолдағы бас бармақпен сұқ саусақтың ортасын деміңді ішіңе тартып, сол қолыңның бас бармағы мен сұқ саусағымен қысып, саусақтарыңды босаңсыта отыра деміңді сыртқа шығарасың. 5 рет осылайша қайталаймыз.  
2) Енді осы алақанымыздың ортасына келесі қолымыздың бас бармағын қатты қойып тыныс алып, саусағымызды алған кезде, демімізді сыртқа шығарамыз. 5 рет осылайша қайталаймыз.

**Ата-аналарға арналған психологиялық кеңес**

• Балалардың ҰБТ-дан алатын балл саны туралы уайымдамаңыз және балаларды ҰБТ-дан кейін сынамаңыз. Балаға тестілеуден алатын балл саны оның мүмкіншілігін тексеретін толық көрсеткіш емес екендігіне сендіріңіз.

• ҰБТ қарсаңында баланы көп мазаламаңыз – бұл тестілеу қорытындысына теріс әсер етуі мүмкін. Ата-аналарының қобалжуы балаларға беріледі. Ал егер ата-анасы жауапты кезеңдерде өз эмоцияларына ие бола алмаса, жас бала тіпті де қажып, сынуы мүмкін. Балаларды сергітіп, олар орындаған әр жақсы істері үшін мақтау айтыңыз.

• Балалардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырыңыз, себебі балалар сәтсіздіктен қорқа түскені сайын, қателіктер жіберу ықтималдығы да арта түседі.

• Балаңыздың көңіл-күйі мен денсаулығын жиі тексеріп, қадағалап отырыңыз, баланың жан дүниесін Сізден артық ешкім түсінбейді.

• Баланың дайындық режимін қадағалап отырыңыз, бала дайындық арасында дем алып отыруы тиіс.

• Баланың тамақтануына үлкен көңіл бөліңіз: баланың оймен қарқынды жұмыс істеу кезінде оған сіңімді әрі әр түрлі витаминді тағамдар жеуі керек. Балық, ірімшік, дәндер, құрма т.б. тағамдар мидың жұмыс істеуіне жақсы көмектеседі.

• ҰБТ тура қарсаңында бала жақсылап дем алып, ұйқысын қандыруы керек.

• Тест кезінде мыналарға көңіл бөлуіне кеңес беріңіз:

- Қандай тапсырмалар түрі бар екенін көру үшін тестіге көзін бір жүргізіп өтсін, ол жұмысқа толық ден қоюына көмектеседі;

 - Сұрақты соңына шейін оқып шығып, мағынасын түсіну керек (көбінесе балалар сұрақты соңына шейін оқымай жатып, алғашқы сөздерінен-ақ жауап беруге асығады);

 - Егер берілген уақыт ішінде дұрыс жауап таба алмаса, өз интуициясына сүйенуді үйретіңіз

Есіңізде болсын, ең бастысы – баланы қобалжу мен қорқудан арылтып, оның дайындалуына қолайлы жағдай жасау.

*Және өзімізге өзіміз аутотренигтік жаттығулар жасаймыз.*

Мысалы:  
Мен өз - өзіме минут сайын сенімдімін!  
Мен өз - өзіме сағат сайын сенімдімін!  
Мен өз - өзімен күн сайын сенімдімін!  
Мен өз - өзіме апта сайын сенімдімін!  
Мен өз - өзіме жыл сайын сенімдімін! деп тыныс ала отырып, айнаға қарай отыра күн сайын айтып, және «Мен осы аптада жұма сайынғы дайындық тестісінде қалаған ұпайға қол жеткіземін», «Мен ҰБТ да жақсы нәтижеге жетемін». «Қалаған мамандығыма түсемін» деп өз - өзіне айтып, санасына сіңіру керек.