**Тақырыбы:** ҰБТ-ға дайындалуға психологиялық көмек

Психолог: Аяпбергенова Н.Ж.   
 **Мақсаты:** ҰБТ - ге дайындау кезінде оқушылардың өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру, өзін-өзі бақылауын, стреске қарсы тұру қабілетін дамыту, көңіл-күйін көтеру.

**«Дыбыстық гимнастика»**

Нұсқау: Психологтың нұсқауы бойынша берілген әріптерді хормен қайталау. Психолог айтылған әріптердің адам ағзасы үшін маңыздылығын түсіндіреді.

А – дыбысы, барлық ағзаның жұмысын жақсартады

Е – дыбысы, қалқанша безінің жұмысын күшейтеді

И –ми, көз, құлақ, мұрынның жұмысын жақсартады

О –жүрек және өкпенің жұмысын белсендіреді

Х- барлық ағзамыздың тазаруына көмектеседі

Ха – ха – көңіл күйді көтереді.

***Құрметті дос!***

      Сен өз келешегіңді таңдау алдында тұрсың! Осы жолды бастар алдындағы ең маңызды міндетің-ігілікті өмір сүру үшін қаржы тауып қана қоймай, бастысы өз қабілетіңді, қызығушылығың мен шығармашылық әл-қуатыңды іске асыра алатын болашақ мамандығыңды таңдау болып табылады.Ол үшін сен әуелі кәсіби білім таңдап, оны меңгеріп шығуың керек. Кәсіби білімсіз шектеулі қызмет аясынан шығалмай, беделді әрі жоғары ақылы жұмысқа қол жеткізе алмайсың. Мамандық таңдауға қажеттілік деп қарамай, жаңа қызықты өмір кезеңінің басталуы деп қабылдау керек. Жұмыс  пен оның аясындағы тіршіліктің барлығы адам ғұмырының тең жартысын алады екен!  
       Адамның өз мамандығына қаншалықты қанағаттануы мен өз өміріне қаншалықты риза екендігінің арасында тікелей байланыс бар. Бір жағынан, кәсіп таңдау-болашаққа үңілу болса, екінші жағынан, ол-өзінің ішкі жан-дүниеңе үңілу, яғни, менің мықты және әлсіз жақтарым, мен не істей аламын, табысқа жету үшін маған не қажет деген сауалдарға жауабың.  
       Адамның кәсіби өзін табу бағдарына көптеген факторлар әсер етеді, соның ішіндегі ең маңыздылары:

·                        мамандық және оның қажеттілігі туралы білу;

·                        бейімділіктер (қызығушылық, еңбек түрткісі, ынтасы);

·                        қабілеттер, денсаулық (ішкі мүмкіндіктер мен шектеулер);

·                        ықылас деңгейі мен өзін-өзі бағалау;

·                        ата-ананың, отбасының көзқарасы;

·                        құрбы-достарының көзқарасы;

·                        мұғалімдер мен мамандардың көзқарасы;

·                        жеке кәсіби жоспар-адамның кәсіби салада неге және қалай жету керектігі жөніндегі пайымдар жүйесі.

      Сондықтан, ең алдымен қызықтыратын мамандықты анықтап алып, содан кейін ғана оны игеруге қажет білім деңгейі туралы ойлану керек. Ал оқу орнын таңдау мәселесі-ең соңғы кезең болып табылады.

***Өз болашағыңды анықтауда мынадай ережелерді ұстан:***

1.Алдағы өмірлік жоспарың қандай болмасын, шетел тілін үйреніп, компьютерде жұмыс істеуді игерген аса пайдалы.

2.Сән қуып, мамандық таңдаудың қажеті жоқ. Сен оқуыңды тәмамдап, жұмыс істегенше, ол мамандық сәннен шығып қалуы мүмкін.

3.Заманауи ағымға қарай кейбір мамандықтар тез ескіріп, оның орнын басқа мамандықтар басып жатыр. Сондықтан кез келген жағдайда қосалқы таңдаған мамандығың болуы қажет.

4.Өзің таңдаған мамандығыңның мазмұны, қызықты қырлары, жұмыс тәртібі мен жағдайы, кәсіби өсу мүмкіндігі туралы сұраққа жауап бере алғанда ғана сенің мамандық таңдаудағы ой-ниетің салмақтана түспек.

5. Мамандық таңдауда оның сырт келбетіне, көңілге қонымды жақтарына ғана назар аударудың қажеті жоқ, мүмкіндігінше қалаған мамандығыңның жұмыс мазмұны жөнінде көбірек білуге тырыс.

6.Мамандық таңдауға байланысты сені, сенің қалаған мамандығыңды толық білмейтін адамдардың ақыл-кеңесіне құлақ салудың қажеті шамалы.

7.Өзіңмен алдын ала психологиялық жұмыс жүргізбей-ақ, нық қадам жасай беруге болатын бірде-бір мамандықтың жоқ екендігін есіңде сақта!

  Әр адамның өзіндік құрылымдық ерекшеліктері бар, дегенмен қатып қалған заңдылық жоқ болғандықтан, уақыт өте келе олар даөзгеретіні сөзсіз. Даму ерекшеліктеріңнің психологиялық көрсеткіштерінің «затқа айналуы» және бейімдік тест болашақ мамандыққа дайындық жасауға және өз қабілеттеріңнің құрылымы, дамуындағы түзетуді қажет ететін кейбір кемшіліктерді дер кезінде көруге мүмкіндік береді.

  Әлемде 40 мыңдай әртүрлі мамандықтар бар. Жыл сайын 25 млн. адам жұмыс орнын ауыстырды,оның 12 %жұмысына қайта оралады. Мұндай статистиқаға қарағанда, мамандықты таңдағанда саналы түрде ойланып, өзіңді сырттай бақылап, өзіңнің қабілеттеріңді, қызығушылықтарың мен бейімің, мінезің мен темпераментің туралы нақты хабардар болу қажет.

**2 кеңес. ҰБТ-ға психологиялық дайындық**

        Емтихан – бұл стресс, және тек оқушыға емес, мұғалімдерге де, ата-аналарға да. Әрине, тек ҰБТ емес, жалпы кез келген сынақ стреспен, қорқынышпен, үреймен байланысты. Бірақ стресс екі түрлі болады: эустресс – адамды шыңдайтын, қажырлы етіп, жігерін арттыратын және дистресс – адамның еңсесін түсіріп, күйрететін. Осыған байланысты, ҰБТ ғана емес, кез келген сынаққа қатысты қорқыныштың мүлде болмауының өзі қорқынышты! Сондықтан, психологтер жауапты сәттерде белгілі бір дәрежеде үрейдің болуы қажет деп санайды. Онсыз адам баласының белсенділігі төмендейді де іс-әрекетінің табысты болуы екіталай. Сондықтан, түлектің ҰБТ-ға енжар қарамайтыны ең алдымен, оның шамалы сескенісі, қорқынышы арқылы анықталады. Бірақ бұл қорқыныш жастардың денсаулығына, жансаулығына қауіп төндіретіндей жағдайда болмауы керек!

       ҰБТ рәсімі ойыңды әбден жинақтап, бар назарыңды соған аударып, мұқият және ұқыпты болуды, бір тапсырмадан екіншісіне жылдам көше білуді талап етеді.

Мектеп бітірушіге психологиялық  жағынан қалай дайындалу керек?

\* Емтиханға алдын ала асықпай тыныштық сақтай отырып дайындалуды баста.

\* Егер де саған өз ойыңды жинақтау қиын болса, ең оңай деген сұрақтарды есіңе түсір, содан соң ақырындап қиын сұрақтарға өтуге болады.

\*Күн сайын шаршағанда, ішкі қобалжу сезімін басатын жаттығу жаса.

Егер көзің ауырса не істеу керек?

Емтиханға дайындық кезінде көзімізге салмақ түседі. Көздің шаршағаны, бұл ағзаның шаршағаны: оған емтихан тапсырмаларын орындауға күш жетпеуі мүмкін. Көзіміз демалғандай жағдай жасауымыз керек.

-        Ауыспалы түрде жоғары, төмен қара (25 секунд), оңға-солға (15 секунд);

-        Көзіңмен өз атыңды, тегіңді жаз;

-        Алыстағы затқа ауыспалы түрде  көзіңді тігіп қара (20 секунд), сосын алдыңдағы қағазға (20 секунд);

-        Сағат тілінің бағытымен төртбұрыш, үшбұрыш сал, сосын керісінше жаса;

**Бір күндік кесте**

-        Бір күнді үшке бөл;

-        Емтиханға бір күнде 8 сағат дайындал;

-        Спортпен айналыс, таза ауада серуенде, дискотекаға барып биле –      8 сағат;

-        8 сағаттан аз ұйықтама, егер қажет болса түстен кейін ұйықтап ал.

**Тамақтану**

      Тамақтану 3-4 түрлі болуы тиіс, витаминдерге бай және каллориялы жаңғақ, сүт тағамдарын, балық, ет, жемістер жеп, шоколадпен қоректен. Емтихан алдында тойып тамақ ішуге болмайды.

Дайындалатын орын

           Өзің жұмыс жасайтын орныңды жақсылап ұйымдастыр. Үстеліңнің үстіне сары, күлгін түсті суреттерді, заттарды қой. Өйткені, бұл түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

Кең ауқымды материалды қалай есте сақтауға болады?

           Материалды сұрақ бойынша қайтала. Бірінші есіңе түсір және өзің не білесің соны қысқаша жазып ал, содан кейін басты деректердің дұрыстығын тексер. Кітап оқу барысында, сүйенетін негізгі ойларды белгілеп отыр. Қағазға жеке-жеке әр сұрақ бойынша жауаптар жоспарын жаса. Емтихан алдында жауап жоспары жазылған қағаздарды қарап шық.

Топтама үлгілері:   
1) Шынымды айтсам, тест, емтихан туралы ойлансам... (қатты уайымдаймын)  
2) Шынымды айтсам, мен тест, емтиханға дайындалып жатқанда... (көңілім басқа жаққа ауып   
кетеді)  
3) Шынымды айтсам, мен тест туралы ойлағанда... (қатты қобалжимын)  
4) Шынымды айтсам, мен осы алдағы тестке байланысты ата-аналарымның қобалжуын ойлағанда... (көңілім түсіңкі болып кетеді)  
5) Шынымды айтсам, мен қобалжығанда... (ешкіммен сөйлеспей қоямын)  
6) Шынымды айтсам, мен тренингке қатысқанда... (көңілім көтерілді)  
7) Шынымды айтсам, мен үйге келгенде... (тест, емтихан жайлы көп ойлай бермеймін)  
  
8) Шынымды айтсам, мен   
  
9) Шынымды айтсам, мен  
  
10)Шынымды айтсам, мен  
  
11) Шынымды айтсам, мен  
  
Талдау:

Ұсынылған сөйлемдерді аяқтау қиын болды ма?

Сіз өзіңізді қалай сезіндіңіз?

Келе жатқан емтиханға байланысты қандай сезімді басыңыздан өткеріп жүрсіз?

Сіз стреске ұшырадыңыз ба?

Сіз стресс белгілерін білесіз бе?

Ал, енді қорқыныш сезімімізді, қобалжуларымызды, стресті жояйық! Жазылған топтамаларды бүкіл ашуларыңызбен майдалап жыртып, мына ыдысқа салып,жағып жіберейік

(Көңілді музыка ойнатылады)

**Жадыда сақтау қабілетінің бірнеше заңдылықтары**

1.Есте сақтаудың қиындылығы көлемі жағынан пропорционалды емес дамиды. Қысқа дәйек сөздерді жаттағанша, үлкен бөлікті оқу тиімді.

2.Жұмыс барысында  бірдей есте сақталғанның саны көбірек болса, түсінгеннің  дәрежесі ауқымды болады.

3.Реттеліп жаттаған құрамадан тиімді. Үзіліс жасап оқу қатарынан  оқығаннан жақсы, ал бірден оқығаннан, аздап оқыған жақсы.

4.Көбірек қайталап оқығаннан жадында қалдырғанды еске түсіруге көп уақыт жұмсаған тиімді.

5.Егер екі материалмен жұмыс жасасаңыз-үлкен және кіші, үлкенінен бастаған жөн.

6.Адам түсінде есіне сақтамайды – бірақ ұмытпайды.

**Жұмыс істеу қабілетін жақсартуға жағдай жасау**

1. Ақыл-ой еңбегі мен дене еңбегін алмастыру.

2. Гимнастикалық жаттығу жасағанда баспен тұру, секіріп айналу жаттығуларына көп көңіл бөлу керек. Өйткені осы жаттығулар негізінде ми клеткаларына қан көп келеді.

3. Көзді қорғау керек, 20-30 минут сайын үзіліс жасап отыру керек.

4.Теледидар хабарларын көруді қысқарту қажет!

**Аффирмация** – (өзін-өзі сендіру, ойды бекіту сөздері болып табылады).  
• Мен табысқа жететініме толық сенімдімін, менің үнемі жолым болады.  
• Әр бір күн, әр бір сағат сайын менің өмірім жақсарып барады.  
• Жақсылық, дұрыс таңдау және амандық үнемі менің қасымда.  
• Болып жатқан істің барлығы – менің игілігім үшін жасалуда.  
• Қазірдің өзінде мен үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді.   
• Мен қандай болсам, өзімді сол қалпымда жақсы көремін.  
• Менің қабілетім әр күн сайын жақсаруда.  
• Менің өміріме сәттіліктің, атақ-даңқтың келуін қуана қабылдаймын.  
• Маған өз ісім ұнайды, қуана, рахаттана, шабытпен айналысудамын.  
• Өзіме деген сенімділік үнемі менің жадымда.

Алдарыңдағы қағазға назар аударыңдар. Қағаз төрт бөлікке бөлінген.  
  
"**Мен қазір", "Мен 6 айдан кейін", "Мен 5 жылдан кейін", "Мен 10 жылдан кейін".**  
  
**Қорытынды: Оқушылар өз ойларын ортаға салады.**