**ҰБТ мен КТ кезінде психологиялық көмек көрсету жолдары (ата-анаға кеңес)**

1. Балаңыздың емтиханда алатын балл санына аса алаңдамаңыз, және емтиханнан кейін балаға сын тақпаңыз. Балаға балл саны оның мүмкіндіктерінің ең жетілген өлшемі емес екендігі туралы пікір ұялатуға тырысыңыз.

2. Емтихан алдында баланың алаңдаушылығын күшейтпеңіз – бұл тестілеу нәтижесіне кері әсер етуі мүмкін. Ата-ананың толғанысы үнемі балаға беріледі, сондықтан дәл сын сағатта ата-аналар өздерінің эмоцияларына ерік бермей, қолда ұстаса, бала өзінің жас ерекшеліктеріне байланысты өзін ұстай алмай қалуы ықтимал.

3. Баланы жігерлендіріп отырыңыз, бір нәрсені жақсы істесе ол үшін міндетті түрде мақтап отырыңыз.
4. Олардың өзіне деген сенімін арттыруға көмектесіңіз, өйткені бала сәтсіздіктен қорыққан сайын, оның қате жіберу қаупі арта береді.
5. Баланың денсаулығын бақылап жүріңіз. Баланың шаршауына байланысты жағдайының нашарлағандығын уақтылы байқап, оны болдырмау Сізден басқаның қолынан келмейді.
6. Баланың дайындалу режімін бақылаңыз, өзін асыра жүктеп жіберуіне жол бермеңіз, дайындығын міндетті түрде демалыспен кезектестіру қажеттігін түсіндіріңіз.
7. Үйде дайындалуға арналған жайлы орын бөліп беріңіз. Үй ішіндегілер оған кедергі жасамауына көңіл аударыңыз.
8. Баланың не жеп жүргеніне көңіл бөліңіз: қарқынды ой жүктемелері кезінде оған нәрлі және әртүрлі тамақ, дәрумендердің балансқа келтірілген кешені қажет. Балық, ірімшік, жаңғақ, кептірілген өрік сияқты тағамдар мидың жұмысын күшейтеді.
9. Балаға дайындық тақырыптарын күндерге бөлуге көмектесіңіз.
10. Баланы емтиханға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Барлық материалды түгелімен жаттаудың еш қажеттігі жоқ, материалдың негізгі тұстарын шолып, оның мәні мен логикасын ұғып алса жеткілікті. Оқылып жатқан материалдарды жоспар бойынша реттей отырып, сызбалық көшірмелер мен кестелер жасап алған өте пайдалы. Егер бала білмесе, оны іс жүзінде қалай істеуге болатындығын көрсетіңіз. Негізгі формулалар мен анықтамаларды парақтарға жазып алып, жазу үстелінің, кереуетінің үстіне, асханаға, т.б. жерлерге іліп қоюға болады.
11. Пән бойынша тестілік тапсырмалардың әртүрлі нұсқаларын дайындап қойыңыз (қазір түрлі тестілік тапсырмалардың жинақтары толып жатыр). Баланы тестілеуге дайындаудың мәні зор, өйткені оның әдеттегі жазба және ауызша емтихандардан айырмашылығы көп.
12. Баланы тестілік тапсырмалар бойынша дайындық кезінде алдын ала уақыт мәселесін естен шығармауға, оны тиімді жұмсай білуге үйретіңіз. Сонда бала да тестілеудің бүкіл уақытында өзін жұмысқа жұмылдыруға үйренеді, бұл балаға сенім ұялатып, орынсыз алаңдаушылықты болдырмауға ықпал етеді. Бала сағат тақпайтын болса, емтиханға міндетті түрде сағат тағып барсын.
13. Емтиханның алдында баланың жақсылап демалуын қамтамасыз етіңіз, ол әбден тынығып, ұйқысы қанып тұруға тиіс.

14. Балаларға тест кезінде мынадай мәселелерге көңіл бөлуді ескертіңіз:

* көзбен барлық тестіні шолып шықсын, сонда қандай тапсырмалар бар екенін біліп, жұмысқа толығымен икемделе алады;
* сұрақты соңына дейін мұқият оқып, оның мағынасын түсінсін (тестілеу кезінде жиі кездесетін қателік – соңына дейін оқымай, бірінші сөздерден-ақ жауапты жорамалдап, оны белгілеуге асығады);
* егер сұрақтың жауабын білмесең немесе сенімді болмасаң, тастап кет және сосын қайта оралу үшін белгілеп қой;
* егер белгіленген уақытта барлық сұрақтарға жауап беріп үлгермесең, ішкі түйсігіне сеніп, барынша ықтимал жауапты белгіле.

Ең бастысы – баланың алаңдаушылығын азайтып, оның сабақ оқуына барынша қолайлы жағдай жасау екенін ұмытпаңыздар.

**Кешенді тестке қалай дайындалу керек**

Ең алдымен жұмыс орнын дайындап ал: үстелден басы артық заттарды алып таста, қажетті оқулықтар, көмекші құралдарды, дәптер-қағаздарды, қарындаштарды ыңғайлы етіп орналастыр.
Бөлменің интерьеріне сары және күлгін түстерді енгізуге болады, өйткені олар зияткерлік белсенділікті арттырады. Ол үшін осы түстегі бір суретті іліп қойсаң да жетеді.

Сабақ жоспарын жасап ал. Бірінші өзіңнің «үкі» немесе «бозторғай» екеніңді анықтап ал да, таңғы немесе кешкі сағаттарды барынша толық пайдалан. Әр күннің жоспарын жасағанда бүгін дәл не оқитыныңды әбден анықтап алған дұрыс. «Аздап мынадан оқимын» емес, қандай тараулар мен бөлімдерді оқитыныңды белгілеп ал.
Ең қиынынан, ең нашар білетін тараулардан баста. Бірақ бастап кету қиын болса, өзіне ең қызық және ұнайтын тақырыптан да бастауға болады. Сосын жұмысқа бейімделіп, одан әрі алып кетесің.
Сабақ пен демалысты кезектестіріп отыр, айталық, 40 минут оқысаң, 10 минут демал. Бұл уақытта ыдыс жууға, гүлдерді суаруға, дене жаттығуын жасауға, душ қабылдауға болады.
Бүкіл оқулықты оқып шығып, жаттап алуға тырыспа. Материалды жоспар, кесте, сызбалар құрып құрылымдап алған пайдалы, оның үстіне бұны қағазға жасаған дұрыс. Материалды қайталаған кезде де пайдалануға ыңғайлы болғандықтан жоспардың пайдасы мол.

Бұл пән бойынша жарияланған әртүрлі тестілерді көбірек орындауға тырыс. Бұл жаттығулар сені тестілік тапсырмалардың құрылымымен таныстырады.
Қолыңа секундомер алып жаттық, тестілеуге қанша уақыт жұмсалғанын есепте (А тарауындағы тапсырмаларға шамамен 1 тапсырмаға 2 минуттан келеді).
Тестілеуге дайындалған кезде тапсырманы орындай алмай қаламын ба деп ешқашан ойлама, керісінше ойша зор жеңіске жетіп жатқан сәттеріңді көзге елестетіп көр.
Емтиханның алдында жауаптардың жоспарларын қайталауға, аса қиын сұрақтарға тағы бір тоқталуға бір күн қалдыр.

**Тестілеудің алдында**

Көп адамдар емтиханға дайындалу үшін оның алдындағы бір түн ғана жетпей қалады деп ойлайды. Бұл қателік. Сен онсыз да шаршадың, өзіңді қажыта беруге болмайды. Керісінше, кештен бастап дайындалуды тоқтат, душ қабылда, далаға серуендеп қайт. Жақсылап ұйықтап, әбден тынығып, өзіңді мықты, «ұрысқа» дайын екендігіңді сезін. Емтихан – ол да өзіндік бір күрес, онда өзіңді, өзіңнің барлық мүмкіндіктерің мен қабілеттеріңді көрсете білу керек.
Тестілеу кезінде

Тестілеудің басында сендерге қажетті ақпаратты жариялайды (бланкіні қалай толтыру керек, қандай әріптермен жазу керек, мектеп нөмірін қалай кодтайды, т.б.) Мұқият бол!!! Бұл ережелерді қаншалықты жақсы жаттасаң, сенің жауаптарыңның дұрыстығы соған байланысты болады.

Жауаптар бланкісін (тіркеу жолдарын, жауаптардың өздерін, т.б.) тек қана баспа әріптермен толтырасың! Кейбір әріптердің, мысалы, А әрпінің қалай жазылатынына назар аудар. Ақпараттың бір бөлігі кодталған түрде жазылады, ол туралы тестілеудің басында айтады.

Тестілерді орындаудың барынша табысты болуы үшін қажетті бірқатар рецептілерді келтіре кетейік.
Бар назарыңды тестіге аудар! Өзіңе түсініксіз барлық мәселелерді анықтап болып, бастапқы бөлімді (бланкілерді толтыру) аяқтаған соң, маңайдағыларды ұмытып, бар зейініңді тапсырмаға аударуға тырыс. Сен үшін тапсырмалар мәтіні мен тесті орындау уақытын көрсететін сағат қана болуға тиіс. Асықпай жылдамдат! Уақыттың шектеулі болуы сенің жауаптарыңның сапасына әсер етпеуі керек. Жауапты жазар алдында сұрақты екі рет оқып шығып, сенен нені сұрап тұрғанын түсінгеніңе көз жеткіз.

Жеңілден баста! Оны білетіндігіңе күмәнданбайтын сұрақтардан баста, ұзақ ойлануды қажет ететін сұрақтарға тоқталма. Сонда сен сабыр сақтап, басын анық жұмыс істей бастайды. Солай жұмысқа төселе бастайсың. Осылай күйгелектіктен арылып, сенің бар қуатың қиын сұрақтарға бағытталатын болады.
Тастап кет! Қиын немесе түсініксіз сұрақтарды тастап кете білу керек. Тестіде сен міндетті түрде шеше алатын сұрақтар табылатындығын естен шығарма. «Өз» сұрақтарыңа жетпей, қиыншылық тудырған сұрақтарға тоқтап қалғандықтан-ақ аз балл алып қалу ақымақтық болады.

Тапсырманы соңына дейін оқы! Асыққанның салдарынан сен басын ғана оқып, ақырғы жағын өзің ойша құрып алуға жол бермеу керек. Ең жеңіл сұрақтардан қате жіберудің ең басты себебі осы. Тек орындап отырған тапсырмаңды ғана ойла. Жаңа тапсырманы орындай бастағанда, бұның алдындағы тапсырманы мүлде ұмыт. Әдетте тестінің тапсырмалары бір бірімен байланысты болмайды. Сондықтан алдыңғы тапсырманы орындағанда қолданған білімің жаңа тапсырманы орындағанда көмектеспейді, керісінше ойыңды жинап, тапсырманың шешімін табуға кедергі болады. Бұл кеңестің саған берер тағы бір психологиялық пайдасы бар – алдыңғы тапсырманы шеше алмағаныңды ұмыт (егер оған тісің батпаса). Әрбір жаңа тапсырма бал жинауға мүмкіндік беретіндігін ғана ойла.

Білмесең тастап кет! Бірден жауаптың дұрыс нұсқасын іздеуді бастамай, келмейтін жауаптарды кезек-кезек есептен шығарып отырса, көптеген тапсырмаларды тезірек шешуге болады. Есептен шығару тәсілі ақыр соңында барлық бес-жеті нұсқаға бірден емес, бүкіл зейініңді барлық-жоғы екі-үш нұсқаға ғана бұруға мүмкіндік береді.

Екі рет айналып өтемін деп жоспарла! Уақыттың үштен бірін жеңіл сұрақтарға бөл (бірінші айналым). Сонда сен жеңіл сұрақтар бойынша барынша балл жинап үлгересің, ал сосын сабырмен бірінші айналымда тастап кеткен ауыр тапсырмаларды шешуге көшуіңе болады (екінші айналым).

Тексеруді ұмытпа! Өз жұмысыңды, тым құрығанда көзге ұрып көрініп тұрған қателіктерді тексеруге уақыт қалдыр.
Егер мүлде білмесең, тауып ал! Егер сен дұрыс жауапқа сенімді болмай, бірақ бір жауапқа «бүйірің бұрып» тұрса, ішкі сезіміңе сенім білдірген дұрыс! Бұл жағдайда сенің ойыңша дұрыс жауапқа мейлінше жақын жауапты таңдауға тырыс.

Ренжіме! Барлық тапсырмаларды орындауға тырыс, бірақ іс жүзінде ол мүмкін емес екенін естен шығарма. Тестілік тапсырмалар барынша қиын деңгейге есептелгенін ескер, сондықтан сен шешкен тапсырмалардың саны жақсы баға алу үшін жеткілікті болып шығуы ықтимал.
Дәстүрлі емтиханда балаға жеңілірек, өйткені мұғалім оның көзіне қарап, оқушының мектеп материалын қаншалықты меңгергенін түсіне алады, ал машинаға бәрі бір. Тестілеу реакция жылдамдығын талап етеді, оған дайындық барысында жаттығу керек.
Ойлау қабілеті жақсы болу үшін– кесте тоқып, саздан заттар жасап, тоқып (бастауыш мектеп үшін) ұсақ моториканы дамыту керек.
Емтихан кезінде сұйықтық ішпеген дұрыс, өйткені ол ас қорытуды күшейтеді де, зияткерлік процестер бәсеңдейді. Емтихан басталмастан 20 минут бұрын 1 стакан су ішкен дұрыс – бұл тыныс алуды ретке келтіріп, нерв жүйесін теңдестіреді. Ал стреске қарсы дәрі-дәрмекке жүгінбеуді ұсынамыз. Психологтардың кеңесінше, валерьянка мен глицинді емтихан алдындағы түнде ұйқыға жатар алдында ішкен пайдалы, сонда тынығып тұрасың.

Бүгінде мұғалімдер балалар мен ата-аналарды ҰБТ-мен қорқытады. Иә, бұл оқудың қорытындысын шығару, бірақ бұл ақырзаман емес қой. Оның үстіне ата-аналар қаншалықты сабырлы болса, оқушылар сынақты соншалықты табысты тапсырады.