

**«Жасөспірімнің ҰБТ тапсыруға
дайындығы кезінде ата-аналарға
психологиялық көмек көрсету»**

ҮШ «Қ» ЗАҢЫ

Бірінші «Қ»: Жағдайды
құрметтеңіз.

Оның барлық оң және теріс жақтарын
қабылдаңыз.

ҰБТ бұл— біздің білім беру кеңістігіндегі жаңа
шындық және бұл фактімен санаспау мүмкін
емес.

Жағымсыз эмоциялардан аулақ болып,
өздеріңіздің күш-жігерлеріңізді жағдайдың оң

**Екінші «Қ»: Жасөспірімді
құрметтеңіз.**

**Оның өз-өзіне деген бағасын
арттырыңыз.**

**Оның өзінің күші мен қабілетіне
деген сенімін нығайтыңыз.**

Асыра мақтаудан қорықпаңыз!

Асыра мінеп-сынаудан қауіптену керек!

Үшінші «Қ»:

Қамқоршыл болуға тырысыңыз.

Жасөспірімнің көңіл-күйінің және мінез-құлқының барлық өзгешеліктерін уақытылы аңғарыңыз.

Ағзасының физикалық және психологиялық ресурстарының шамадан тыс жүктемесінсіз, оған ауыртпалықтарды жеңе білуіне көмектесіңіз.



Видеоролик

“Құмырадағы ақау”

Т а л д а у :

1. Видеороликтен не түсіндіңіздер?
2. Ұлттық бірыңғай тестіге қатысатын сіздің балаңыз үшін бұл видеороликтің тәрбиелік маңызы бар ма?

БАЛА ДЕНСАУЛЫҒЫ ТУРАЛЫ АТА-АНА ҚАМҚОРЛЫҒЫ ЕРЕЖЕСІ.

БІРІНШІ ЕРЕЖЕ:

Тек ата-ана ғана баланың сабаққа дайындалу режимін бақылап, бала ағзасына шамадан тыс күш түсуіне жол бермеуі тиіс.

ЕКІНШІ ЕРЕЖЕ:

Ата-анаға жасөспірімнің дайындалуына үйдегілердің кедергі келтірмеуі үшін, сабақ оқуға арналған ыңғайлы орын ұйымдастыру міндеті жүктелген.

ҮШІНШІ ЕРЕЖЕ:

Жасөспірімнің тамақтануына айрықша назар аудару керек.

Ақыл-ой күшінің қарқынды жұмсалуды уақытында оған құнарлы, әр түрлі тағамдар мен теңгерімделген дәрумендер кешені қажет.

Балық, ірімшік, жаңғақтар, кепкен өрік сияқты өнімдер бас миының жұмысын ынталандырады және оқу материалын меңгеруді жеңілдетеді.

ТӨРТІНШІ ЕРЕЖЕ:

Сабақ пен демалыс кезектестірілмеген кезде қатты шаршау, қалжырау орын алады.

Ата-аналар жасөспірімге 40- 45 минут сабақтан кейін, дағдылы 10 минуттан кем емес үзіліс жасау керек екендігін айтып отырулары тиіс.

Осы үзіліс кезінде жеңіл-желпі тамақтанып, терезеден сыртқы табиғат көрінісіне қарап, аздаған жаттығу жасауға немесе душ қабылдап алуына болады.

БЕСІНШІ ЕРЕЖЕ:

Емтихан қарсаңында баланың «қадалып» дайындалу әрекетінің алдын алу керек.

Білімді «өңдеп шығуға» жетпейтін әйгілі «емтихан алдындағы түн», шын мәнінде қиял.

Сондықтан емтихан алдындағы түнде ата-аналар баланы тыныштандырып, ұйқысы қанып тұруы үшін, оған толыққанды демалысты қамтамасыз етулері тиіс.

АЛТЫНШЫ ЕРЕЖЕ:

Бала ата-ананың эмоционалдық көңіл-күйін мұқият аңғарып, сезінетіндігін ұмытпау керек.

Егер ересектер өзін-өзі ұстай алмай, қобалжу мен үрей тудыратын болса, онда балаға ата-анасының осындай көңіл-күйі «жұғып», ең жауапты сәтте эмоционалдық күйзеліске ұшырауы мүмкін.

ЖЕТІНШІ ЕРЕЖЕ:

- Ата-ана өздерінің талаптарымен жасөспірімнің мүмкіндіктерінің қаншалықты арақатыстылығы туралы ойланулары тиіс.
- Жасөспірімді мектепте жаппай табысқа бағдарламалау керек.
- Одан да оған жоғары баға алу мүмкіндігі бар пәндерді анықтауына көмектесіңіз.

СЕГІЗІНШІ ЕРЕЖЕ:

Егер бала көп күш-жігер жұмсап, тырысатын болса, мақтаудан аянып қалмаңыз.

Тіпті ҰБТ жоғары бағамен аяқталмаған болса да, бала өз ата-анасы үшін оның ыждағаты мен табысты болуға деген ниеті маңызды екенін білуі тиіс.

Өз балаңыздың табысын, басқа балалардың табыстарымен салыстырмаңыз!

Оның жеке жеңістеріне, кешегіге қарағанда, бүгінгі істерін жақсы жасағанына назар аударған жөн.

Ең жоғарғы ұпайға тым масаттанып, төмен ұпайға қатты ренжуге болмайды.

**Ата-аналардың
жасөспірімдерді
қолдау стратегиялары**

БІРІНШІ СТРАТЕГИЯ:

**Өз балаңызға көбірек
*ЖЫМИҢЫЗ!***

ЕКІНШІ СТРАТЕГИЯ:

Балаңызбен көбірек сөйлесіңіз!

Оның барлық сұрақтарына жауап беріңіз!

**Оның үрейлері мен қорқыныштарын
талқылаңыз!**

ҮШІНШІ СТРАТЕГИЯ:

Балаңызды мейірлене құшақтауда сараңдық жасамаңыз!

Балаңызды **құшақтаңыз** – физикалық байланыс тыныштандырудың сенімді құралы болып табылады;

Белгілі американдық отбасылық психолог Вирджиния Сатир: *“Баланың жай ғана өмір сүруі үшін күніне төрт рет, ал дұрыс дамуы үшін, - он екі рет құшақтау керек”*, -деп жазған.

ТӨРТІНШІ СТРАТЕГИЯ:

Баланың бойына

**тыныштандыратын және өз-өзіне деген сенім
ұялататын ата-аналық бата-тілек жасай біліңіз!**

Ата-аналық бата-тілектің жақсы үлгілері:

**«Мен сенің барлығын жеңе алатындығыңа сенімдімін!
Барлығы жақсы болады!**

Абыржыма, байсалды, сабырлы бол! Ұстамды бол!

**Сен – ақылдысың, әрі күштісің! Мен сені мақтан тұтамын!
Қандай жағдай болмаса да, біз сені жақсы көреміз!**

Сен біз үшін – ең тамаша жансың!».

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР:

**Балаңызға жақсы
көретініңізді сездіріңіз,
жүрегіңіздегі сезіміңізді
білдіріңіз!**

“Лабиринт” жаттыгууы



Құрметті ата-аналар!
Сіздерге және балаларыңызға тек қана жетістіктер
тілейміз!



Назарларыңызға рахмет !

*Ұлттық бірыңғай тестіде барлығыңызға
сәттілік тілейміз*

