**Мектеп түлегіне ҰБТ-ге дайындалу бойынша ұсынылған психологиялық кеңестер:**

1. **Уақытты тиімді пайдалану.**  
   **2. Жаттығып үйрену.** Себебі, қайталау білім анасы. Көп жаттыққаннан кейін өзіңізде алға жылжу бар екен бірден сезесіз. Ол үшін бір апта тынбай дайындық жүргізіп, көп жаттықсаңыз болғаны.  
   **3. Сенім.** Дайындық барысында алдағы емтиханнан сәтті өтемін деген сенім болуы керек.   
   **4. Тынығу.** Адам ағзасы дұрыс тынықпаса,еңбек өнімділігі азаяды. Сол себептіен де ұйқы мен демалу шараларын да естен шығармаған абзал. Тест болардың алдындағы бір күнде дайындықты тоқтатып, ойыңызды жинақтап алуыңыз қажет. Егер өзіңізге қиын болмаса, аздаған тақырыптар мен материалдарды бір реттен жылдам қайталап алуға болады.Ол миыңызға пайдалы.
2. **Тесттің алдында сабырлы болу.**  
   Сабырлы болу, алаңдамау өте қиын. Қанша қиын болса да өздеріңізді сабыр сақтауға итермелеңіз.
3. **Жылдамдық пен мұқияттылық.**  
   Тест шешуге берілген уақыт шектеулі. Барынша дұрыс әрі жылдам шешкен ең керемет нәтижеге жетеді. Бұл жерде біліммен бірге жылдамдық та үлкен маңызға ие. Жылдам жауап жасаңыз, мұқият болуды еш ұмытпаңыз. Асығып отырып қате жіберіп қоюдан сақтаныңыз. Мұқият болыңыз!
4. **Білмегеніңізді қалдырып кетіңіз.**  
   Егер сұрақтарға жауап беріп отырғаныңызда бір қиын сұрақ не болмаса шешуі ұзақ уақыт алатын тапсырмалар келсе, олардан аттап өтіп, келесі оңай әрі жылдам шешуге болатын тапсырмаға көшіңіз.
5. **Сағатқа қарау.**

**[](http://bilim-pavlodar.gov.kz/soch37/wp-content/uploads/sites/130/2016/10/%D0%BF1.jpg)**

**Ойлауды қалай дамытады**

1. Ақылды болғың келсе - орынды сұрақтар қоюға үйрен, зейін қойып тыңда, сұрақтарға асықпай жауап бер және айтарың болмаса сөйлеме.
2. Білімді меңгеру үшін ойлануға тырыс, бірақ білімсіз ойлау мүмкін емес.
3. Ойлауды дамыту – ақылынды біліммен толықтыру. Білім бұлағы түрлі болады – мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар адам, құбылыс, заттар туралы ақпарат береді.
4. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық ашылған жаналықтар «Неге» және «Қалай» деген сұрақтар нәтижесінде жасалынды. Сұрақ қойып, оларға жауап іздеуді үйреңіңіз.

**Жадыда сақтау қабілетінің бірнеше заңдылықтары.**

**Психикалық-жүйке әсерін төмендету әдістері**

Релаксация – күш салу – релаксация күш салу және тағы солай.

Дене шынықтыру жаттығулары.

Контрасты душ.

Кір жуу.

Ыдыс жуу.

Газеттен өзіңнің көңіл-күйіңді жасау, құрастыру.

Газетті әр түрлі бояулармен бояу.

Өзіңнің жақсы көретін әніңді өте жоғары дауыспен айту.

Бірде қатты, бірде ақырын ғана айқайлау.

Жылдам да, баяу да ойнайтын музыкаға билеу.

Жанып тұрған шамға қарап отыру.

10 рет терең тыныс алу.

Орманға барып серуендеу, онда айқайлауға болады.

Тістерді тілмен сезініп, санау.

**Стресті қалай жеңуге болады**

            Стрестің пайда болу себептері туралы әдебиетте көп жазылады. Бұл кінә сезімі, құндылықтардың жойылуы, оқуға деген жеккөрушілік және т.б.факторлар болады.

            Мектеп стрессогендік фактор ретінде қалыптасқан кезде көптеген оқушылар оған теріс қарайды. Сонда не істеу қажет? Ең алдымен өмірдің стилі мен өз-өзіңді өзгерту қажет.

            Уолтер Расселдің сөзіне сүйенсек: «Егер қызықпайтын нәрсемен айналыссаңыздар, онда бірте-бірте сіздің ағзаңызда күйзеліс токсиндері пайда болып, нәтижесінде сіз шаршағандықтан азап шегіп немесе ауруға шалдығасыз». «Істеген ісіңізді сүю қажет немесе сүйіспеншілікпен жасау керек» шығыс даналығы осылай дейді.

            Барлық істеген ісіңізді қуанышпен және ең жақсы белгілі әдіспен орындаңыз. Оқуға деген сүйіспеншілік сіздің физикалық және жан дүниелік күшіңізді молайтып, шаршағандықтан және «сағыныш» ауруынан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық денсаулығыңызға көңіл аударыңыз.

***Стрестің физиологиялық белгілері:***

ұйықтай алмау,

бас аурулары,

жүректің қатты соғуы,

арқада,

асқазанда,

жүректе қысым пайда болуы

қысылу.

***Стрестің психологиялық белгілері:***

алаңғасарлық,

жадының бұзылуы,

қобалжушылық,

ашуланшақтық,

уайымдаушылық,

себепсіз қорқыныш сезімдері.

Бұның барлығы өз-өзіне сенімін төмендетіп, түрлі ауруларға шалдығуына, психикалық іс-әрекетінің төмендеуіне және дәрілік тәуелділікке әкеледі.

**[](http://bilim-pavlodar.gov.kz/soch37/wp-content/uploads/sites/130/2016/10/%D0%BF2.jpg)**

**Стрессті жеңуге бағытталған жаттығулар**

Бас бармағыңды алақаныңа салып, саусақтарыңды жинап,

жұдырығыңды  қыс, асықпай ақырын тынысыңды шығарып, жұдырығыңды одан да қатты қысып, содан соң қысымын төмендетіп, тыныс алыңдар. /5 рет қайталаңдар/. Бұл жаттығуды көздеріңді жұмып орындасаңдар тиімділігі екі есе өседі. Екі грек жаңғағын алып, әр алақаныңда кезегімен айналдыр.

Кішкентай бөбек саусағыңның ұшын сипап, уқала.

Жаңғақты кішкене бөбек саусағыңа жақындатып, алақаныңа орналастыр, басқа қолдың алақанымен 3 минут бойы жаңғақты айналдыр.

**Стресті жеңу үшін не істеу қажет**

***Біріншіден:*** стресс кезінде ағзада дәрумендер қоры бітеді, әсіресе, В дәрумені жетіспейді. Дәрігерлердің көбі дәрумендерді пайдалану қажет десе де, шамаңыз келсе пайдаланбаған жөн.

***Екіншіден:*** денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып, дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, далада көп серуендеңдер.

***Үшіншіден:*** психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер:

баяу музыканы тыңдап,

түнгі аспанға қарап армандаңдар,

бұлттарға қарандар,

армандандар.

***Төртіншіден:*** үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасының, жолдастарыңның, жақын-туыстардың көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, тойларға баруды және қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңыздар. Ата-аналарына, өздеріңнің әже-аталарына, аға-апайларына және басқа жақын туыстарына барып, амандығын білуге тырысыңыз. Өйткені олар да сізден махаббат, қамқорлық, мейірімді жылы сөзді күтіп отыр.

**Жағымсыз эмоциялардан қалай босаңсуға болады?**

Сені түсінетін және саған жаны ашитын достардың ортасында ойыңды айтып теріс эмоциялардан босаңсуға болады. Егер сен жалғыз болсаң, онда өзіңнің ашуыңды жастықты соғып немесе құрғақ болса да орамалыңызды бұрап сығу арқылы төмендетуге болады. Ашу энергиясының көп бөлігі негізінен иықтың бұлшық еттерінде, қолдың жоғарғы бөлімдерінде және саусақтарында жиналады. Әр түрлі спонтанды дыбыстарды шығар – күш салу тамағыңда «тығылып тұруы» мүмкін. Қандай да бір спорт түрімен айналысу толық жағымсыз эмоциялардан босаңсуға көмектеседі. Сондықтан да нағыз спортсмендерде дене және де жан-рухының денсаулығы зор болады.

Табиғат адамға жағымды әсер етеді. Ең қиын жағдайда да табиғаттың кереметтілігіне қызығу арқылы, судың ағынына қарағанда, ормандағы дыбыстар мен иістерді сезініп, естігенде адамның көңілінің жайлануы мен жұмысқа қабілеттілігін ең қиын жағдайларда да нормаға келтіруге болады.

Стресс кезінде: 3-4 қысқа тыныс шығарып, соншама рет тыныс алу керек. Терең тыныс алған кезде миға баратын импульстердің ағыны бөлінеді-стресс күйінде бұл өте маңызды.

Табиғат, күлкі мен жылау сияқты, біздің миға шамадан тыс психикалық күштің түсуінен қорғаныс ретінде тамаша тәсіл береді.

Күлкі жүйке жүйесінің өзгеше бір қорғанысы болып табылады. Күлкіні қысқа тыныс шығару сериясы ретінде қарастыруға болады. Бұл қысқа тыныс шығару қауіпті импульстердің ағынын бөлшектейді. Осы жаттығуда жылау мен күлудің дәрілік қасиеттері бірігеді.

Қандай киім киген дұрыс

Киген киімдердің түсі жеңіл-түсті болу керек. Емтиханда кездескен адамдарға жағымды эмоция білдіру үшін ашық-түсті киімдерді кию қажет емес. Әдептілік сақтауды әрқашан ұмытпау керек. Артық кетпеу керек. Емтихан өткеннен кейін барлық қалағаныңыз болады.

Емтихан кезінде және емтиханнан кейінгі

қылықтар туралы ұсыныстар

Емтиханға бір күн қалғанда еш нәрсемен айналыспа. Егер сен бір нәрселерді жаттап үлгермесең, солай қоя сал, жаттама. Демал, көңіліңді көтер, емтихан жөнінде ұмыт.

Емтихан алдында жақсылап демалып ал.

Міне, сен кабинеттің жанындасың. Тыныштал! «Мен тынышпын» деп бірнеше рет қайтала. Бірінші қатарда жауап беруге тырыс. Егер кірмей көп уайымдап тұрсаң, қорқыныш сезімі жоғарлап, қобалжисың, өзіңе сенімсіздік туындайды.

Ойларыңды жинақтап, эмоцияларыңды ретте.

Сыныпқа «Барлығы жақсы болады» деген сеніммен кір.

Жақсылап отырып, арқаңды тік ұста. Өзіңді барлығынан жоғары деп сана. «Менде барлығы жақсы» деген пікірді ұстап, оны асықпай бірнеше рет қайтала. Соңынан қолыңды жұдырықтап қатты қыс.

Қобалжуды жеңетін тыныс жолдарына арналған жаттығулар жаса:

-         Жайлы отыр.

-         Мұрын арқылы терең дем алу (4-6 секунд).

-         Дем алуды тоқтатып (2-3 секунд).

Тестілеу кезінде қажетсіз сұрақ қоймау үшін, зейін қойып тыңда. Саған бланкті қалай толтыру, қандай әріппен жазу, мектеп нөмірін қалай кодтау керек екенін түсіндіреді.

Жан-жағына көңіл аудармай, зейін тұрақтылығына тырыс. Сен үшін тек тесті орындау уақыты және тапсырма берілген бланк маңызды. Тапсырманы соңына дейін оқы. Тапсырманы бірінші сөздерінен түсінікті деп ойлап қалып, аяғын өзім ойлап табам деп асығысқа жол берме.

Өзің сенімді сұрақтарға жауап беруден баста. Сонда сен жұмыс жасауға дайын боласын. Кез-келген сұраққа сен жауап бере аласың, тек сен ойларыңды жинақта.

Келесі тапсырмаға көшкенде, алдыңғы тапсырманы ұмыт, олар бір-біріне ұқсамайды.

Шегеру әдісін пайдалан! Сәйкес келмейтін жауаптарды ретімен сызып таста.

Егер сен жауап беруде күмәндансаң, өзіңнің интуицияңа сен!

Өз жұмысыңды тексеріп шығуға уақыт қалдыр. Қателерді байқау үшін көзіңмен жүгіртіп өт.

Барлық тапсырманы орындауға тырыс.