**Темперамент типтеріне байланысты мұғалімдерге және ата –аналарға ұсыныс**

 Қазіргі кезде ҰБТ-ге дайындалуда оқушылардың жиі стреске ұшырауы байқалатын болды. Оқушыларға жүйке жүйесін сақтап, кеткен қуатының орнын басатын сақтандырғыш шараларын қолдану керек. Оларға бұл жағдайда өзін, өзінің еңбегін, өзінің мінез-құлқын, өзінің жай-күйін меңгеру көмегін тигізеді. Сондықтан да психологтар және пән мұғалімдері, ата -аналар түлектердің темпераменті мен қабылдау модальділігіне арнайы көңілі бөлуі керек.

 Психологтардың зерттеуі бойынша**, меланхоликтердің** уайымы терең, ұзақ, психиқалық торығуы тез, ал оны қайта қалпына келтіруі баяу, физикалық және эмоционалдық аса көп қобалжуынан психологиялық қорғауды мұқтаж болатынын дәлелдеген. Олар баяу жұмыс жасайды, ұзақ үзілістерді қажет етеді. Психикалық байсалдылықтары төмен, барлық қобалжуларды іште сақтап жүруі, ҰБТ төмен ұпайлар алып қалуы, ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін. Сондықтан ҰБТ оларға арналған емес.

**Сангвиник пен холериктер** ҰБТ тез жұмыс жасайды, себебі олар жылдам өз қалпына келеді. Олар өздерін тым жоғары бағалайды және еңбектерінің нәтижелері жоғары емес. **Холериктерге** төмен психикалық байсалдылық кедергі келтіреді, олардың іште сақтаған қысқа қызу уайымдары басқаларға зардап тигізулері мүмкін.

**Флегматиктерге** ҰБТ ең қолайлы болып табылады. Олар баяу жұмыс жасап, көбінесе, жұмыстары дұрыс болады, сирек дем алады. Олар біркелкі және ұзақ, тіпті қолайсыз жағдайларда да тыныш жұмыс істеуге қабілетті. Алайда флегматиктер жаңа ортаға баяу бейімделеді, қиын жағдайларды өздері шеше алмайды, көршілерінен көмек сұрауға үйренген. Осыдан флегматиктердің нәтижелілігі жеткілікті жоғары емес болады.

**Меланхоликтерге** әр уақытта олардың басқаларға қарағанда ақырын, бірақ, барлық нәрселерді жақсы жасайтынын еске түсіруі қажет.

**Флегматиктер** өздері жолыққан жағдайларынан 5 «жақсы» дегенді табуы керек. **Холериктерге** іспен айналысуы үшін, жауап беретін бастапқы пәндердің түсініктемелерін еске салу қажет болады. Әрбір темперамент типіне өзінің жұмыс тәртібі болғаны жөн, біздің сызбада **Қ** оқушыға қиынға түсетін пән, **Ж**- жеңіл**, О-**орташа және **Ү**- үзіліс.

**Үзіліс кезінде әрбір темперамент типіндегі оқушылардың демалуы:**

**Сангвиниктерге** тәртіпті сақтайтын, алға ғана ұмтылатын кезекшілерге қарауы керек, немесе терезеге қарағаны жөн.

 **Меланхоликтер** оң, жақсы эмоциялар қажет, сондықтан біз меланхоликтерге ең алдымен сағатқа жұмыс бітіруге уақыты бар екеніне көз жеткізу үшін қарауы тиіс, одан соң әдемі нәрселерге қарау керек.

**Флегматиктер** де терезден тыс тыныш және бірқалыпты нәрсеге көңіл бөлу керек.

**Холериктер** өзінің жоғары өзімшілдігімен тағы да аудиторияға қарап, оның ішінде басқа да табысты оқушылардың бар екендігіне көз жеткізуі тиіс. Барлығын ескере отырып, **сангвиниктер** өздерінің жұмысын басынан аяғына дейін жеткізіп,емтихан біткеннен кейін қайтып,барлық жауаптарын тексеріп шығуы керек.

**Ерекшеліктері:** Меланхоликке психологиялық қолдауды сезіну маңызды. Біз оған Емтихан 5 (амулет) алуға кеңес береміз. математиканы шеше отырып ол әкесінің қолдауын, ал қазақ тілін шеше отырып, ол анасының қолдауын және Қазақстан тарихын шеше отырып, әжесінің қолдауын сезінеді.

**Флегматиктерге** емтиханның бастапқы кезеңінде бейімделу өте маңызды. Бастапқы кезде ол барлық кезеңдерді жоспарлап және аудитория мен көршілерге бейімделуі керек.

Табиғаты бойынша сергек холериктер өзінің жұмысын тастап, қайта бастауы мүмкін. ҰБТ барысында кітапқа жауаптарын жазып, содан соң жауап парақшаларына көшіруі тиіс. Әрине, бұл жұмыстың тиімділігі жоғары болады, егер де 11-сынып оқушыларын ертерек дайындай бастаса. Екінші себеп мұғалімдер мен ата-аналардың дағдыларының жеткіліксіздігі болып табылады. Типтегі темпераменттерден басқа мұғалім оқушының қабылдау модальділігін ескеру қажет.

Мектеп психологы: Ж.Б.Какимова