**«Оқушылардың ОЖСБ-ға дайындалуға қалай көмектесуге болады»**

**психологтың ата-аналарға кеңесі**

1. Сабақ оқу үшін үйде жайлы орын ұйымдастыруға көмектесіңіз, уйдегілердің бөгет жасамауын қадағалаңыз.

2. Күнделікті өз балаңыздан не істегенін, неше бет оқығанын, қандай сұрақтарды жаттағанын, сынақ тестілеуін қалай тапсырғанын, жақсару бар ма екенін біліп отырыңыз.

3. Балаларды жақсы істері үшін мақтаңыз, көңілдерін көтеріңіз. Материалды қайталауды өз бетінше ұйымдастыруға ұмтылуға қолдаңыз.

4. Өз-өзіне деген сенімділіктерін көтеріңіз, бала сәтсіздіктен қорыққан жағдайда, қателесуі әбден мүмкін.

5. Баланың денсаулық жағдайын бақылаңыз, артық жұмыспен немесе жұмсақтықпен байланысты баланың жағдайының нашарлағанын сізден басқа ешкім уақытында аңғармайды немесе алдын алмайды.

6. Баланың тамақтануына назар аударыңыз: қарқынды ақыл-ой жұмысы кезінде оган әртүрлі тағам және витаминдер қосылысы қажет. Балық, ірімшік, жаңғақ, мейіз т.б сияқты тағамдар мидың жұмысын жақсартады.

7. Баланың проблемаларына қызығушылық танытыңыз: пәндер бойынша қандай қиыншылықтарды кездестіреді, не болмай жатқанын сұраңыз. ОЖСБ дайындалуға көмектесу үшін не істеу керек екенін мұғаліммен бірге ойланыңыз.

8. Әр күн дайындалу үшін тақырыптарды бөлуге өз көмегіңізді ұсыныңыз.

9. Тесттік тапсырмалар бойынша оқыту кезінде баланы уақытты шамалау және оны бөлуге үйретіңіз. Сол кезде балада тестілеу кезінде артық алаңдаушылықты жоятын және тыныштық беретін назар аудару дағдысы болады. Егер бала қол сағатын тақпаса, емтихан кезінде міндетті түрде сағат беріңіз.

**10.Емтиханға дайындалу, ОЖСБ – стресс және ауытқулар болмау ұшін, ата-аналардың бақылауы және шебер ұйымдастыратын еңбектері.**