***ТҮЛЕКТЕРГЕ, АТА-АНАЛАРҒА ЖӘНЕ ҰСТАЗДАРҒА***

***ҰСЫНЫСТАР МЕН КЕҢЕСТЕР***

Емтихандар мектеп оқушылары үшін де, мұғалімдер үшін де, ата-аналар үшін де стресс болып табылады. Білім беру процесінің барлық қатысушыларына сындарлы көзқарас қалыптастыруға, емтиханды сынақ ретінде емес, өзін дәлелдеуге, бір жылдағы бағаларды жақсартуға, емтихан тәжірибесін алуға, мұқият және ұйымшыл болуға үйретуге болады және қажет.

**Ата-аналарға арналған кеңестер.**

Құрметті әкелер мен аналар!

* Балаларыңызға емтихандарға мүмкіндігінше жақсы дайындалуға көмектесу үшін келесі кеңестерді қолданып көріңіз.
* Үйде жаттығуға ыңғайлы орынмен қамтамасыз етіңіз, үйде ешкім кедергі жасамайтынына көз жеткізіңіз.
* Балаларға күннің тақырыптарын сұрыптауға көмектесіңіз.
* Пән бойынша тест тапсырмаларының әртүрлі нұсқаларын сатып алыңыз және балаңызды оқытыңыз, өйткені тестілеу әдеттегі жазбаша және ауызша емтихандардан ерекшеленеді.
* Тест тапсырмалары бойынша оқыту кезінде балаңызды уақытында бағдарлауға және оны тарата білуге ​​үйретіңіз. Егер бала сағат тақпаса, оған емтиханға сағатты беруді ұмытпаңыз.
* Балаларды мадақтау, олардың өзіне деген сенімін арттыру.
* Баланы емтиханға дайындау режимін бақылау, артық жүктемеге жол бермеу;
* Баланың тамақтануына көңіл бөліңіз. Өнімдер: балық, сүзбе, жаңғақтар, кептірілген өрік және т.б. - миды ынталандыру.
* Емтихан қарсаңында балаңыздың демалуы және жеткілікті ұйықтауы үшін жеткілікті демалуын қамтамасыз етіңіз.
* Емтихан қарсаңында балаңыздың қобалжуын тудырмаңыз – бұл тест нәтижесіне теріс әсер етеді. Бала жас ерекшеліктеріне байланысты өз эмоцияларына төтеп бере алмауы және «босатылуы» мүмкін.
* Есіңізде болсын, ең бастысы - балаңыздың күйзелісі мен қобалжуын азайту және оған дұрыс оқу ортасын қамтамасыз ету.

**Түлектерге арналған кеңестер.**

Емтихан алдында және кезінде:

1. Емтиханға бір күн қалғанда ештеңе істемеуге тырысыңыз. Демалыңыз, көңіл көтеріңіз және алдағы емтиханды ұмытуға тырысыңыз.

2. Емтихан алдында міндетті түрде жақсы ұйықтаңыз.

3. Эмоцияларыңызды ретке келтіріңіз, ойларыңызды жинаңыз.

4. Емтиханда ыңғайлы отырыңыз, арқаңызды түзетіңіз. Сіз бәрінен де жоғары, ақылдырақ, айлакер екеніңізді ойлаңыз, сонда сіз жетістікке жетесіз. «Мен сабырлымын, мен толығымен тынышпын» деген сөздерге назар аударыңыз. Оларды бірнеше рет баяу қайталаңыз. Ойларды ығыстыруға болмайды, өйткені бұл қосымша күйзеліс тудырады. Соңында, қолдарыңызды жұдырықпен түйіңіз.

5. Кернеуді жеңілдету үшін тыныс алу жаттығуларын орындаңыз:

- мұрын арқылы терең тыныс алу (4-6 секунд),

- тыныс алу (2-3 секунд),

- тыныш ұзақ дем шығару.

6. Болашақта алаңдамау және тест дизайны бойынша қажетсіз сұрақтар қоймау үшін мұқият тыңдаңыз.

7. Басқаларды ұмытып, назар аударуға тырысыңыз. Сіз үшін тек сынақ уақытын реттейтін сағаттар және тапсырма бар пішін бар. Асықпа. Тапсырмаларды соңына дейін оқу. Асығыстық тапсырманы бірінші сөзден түсініп, соңын өзіңіз ойлап табасыз дегенге әкелмеуі керек.

8. Барлық сұрақтарды қарап шығыңыз және жауаптарына күмәніңіз жоқ сұрақтардан бастаңыз. Содан кейін сіз тынышталып, жұмыс ырғағына кіресіз. Кез келген тестте сұрақтар болады, жауаптары өздеріңіз жақсы білесіз, тек өз ойларыңызды жинақтаңыздар.

9. Жаңа тапсырманы бастағанда, алдыңғысында болғанның бәрін ұмытыңыз - әдетте, тесттердегі тапсырмалар бір-бірімен байланысты емес.

10. Аудиториядан кетуге асықпаңыз, жұмысыңызды бірнеше рет мұқият тексеріңіз. Көбінесе түсінік күтпеген жерден келеді.

11. Барлық тапсырмаларды орындауға тырысыңыз, бірақ іс жүзінде бұл шындыққа жанаспайтынын есте сақтаңыз. Өйткені, тест тапсырмалары қиындықтың максималды деңгейіне арналған, ал жақсы баға үшін тапсырмалардың 70 пайызын еңсеру жеткілікті.

***Мұғалімдерге арналған кеңестер.***

Жауапты оқиғаға психологиялық тұрғыдан дайындалуды қалай үйренуге болады? Міне, құрметті ұстаздар, алдарыңызда тұрған тапсырманы сәтті шешуге мүмкіндік беретін бірнеше ұсыныстар:

• оқушыларды мемлекеттік қорытынды аттестаттауға дайындауға қатысты басшылықтың талаптарына сабырлылықпен қарауға тырысыңыз. Сіздің әр түрлі санаттағы оқушылармен мектепте жұмыс істеудегі жеткілікті тәжірибеңіз оқушыларды дайындаудағы табысты жұмысыңыздың кепілі болып табылады;

• әріптестерімен үнемі оң тәжірибе алмасу;

• оқушыарды мемлекеттік қорытынды аттестаттауға дайындық кезінде не мазалайтынына қызығушылық таныту. Осы сұрақтарға жауап беруге тырысыңыз;

• әрбір сәтті орындалған тапсырманы бағалау арқылы оқушылардың өзін-өзі бағалауын қолдау;

• баланың жеке ерекшеліктеріне назар аудара отырып, балаларды мемлекеттік қорытынды аттестаттауға дайындық процесінде уақытты дұрыс бөлуге үйрету;

• оқушылармен қарым-қатынаста юморды қолданыңыз. Бұл алаңдаушылық деңгейін айтарлықтай төмендетеді және жағымды эмоционалды жайлылықты қамтамасыз етеді;

• ата-аналармен өзара әрекеттесу тәсілдерін қарастырыңыз: мектеп пен жанұя арасында жауапкершілікті бөлу, МҚА-ға дайындық процесінде бірге не істеуге болады;

• оқушыларды МҚА-ға дайындық әдістемесімен таныстыру. Теориялық ережелердің, схемалардың, анықтамалардың және т.б. негізгі тармақтарды қамтуы мүмкін ең күрделі тақырыптар бойынша карталарды, мәлімдемелерді құрастыру мүмкіндігіне назар аударыңыз. Бұл оқушыларға тек дайындалып қана қоймай, мәтінмен сауатты жұмыс істеуге көмектеседі;

• оқушыларға және олардың ата-аналарына МҚА-ға дайындалу кезінде қандай қосымша дереккөздерді пайдалану тиімдірек екендігі туралы кеңес беру;

• оқушылармен МҚА процедурасы кезінде мінез-құлық ережелеріне қатысты мәселелерді іскерлік талқылауға тиісті назар аударыңыз.