

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Ш.Уәлиханов атындағы жалпы орта мектеп

Тренинг

**Тақырыбы: «Ұлттық бірыңғай тестке қатысушы
оқушылардың ата-аналар тарапынан қолдау.
Ата –аналарға кеңес»**

Педагог психолог: А.Қасымбекова

Ұлттық бірыңғай тестке қатысушы оқушылардың ата-аналар тарапынан қолдау.

Ата –аналарға кеңес

Тренинг мақсаты: Ата-анаға баланың психологиялық жағдайын түсіндіру, жеке тұлға болып қалыптасуындағы рөлін таныту. Ата-ана мен баланың арасындағы қарым-қатынастың ерекшеліктерін психологиялық жаттығулар арқылы көрсету. Ата – аналардың ҰБТ-ға деген көзқарасын анықтап, қорқынышын сейілту, психологиялық қолдау көрсету.

Түрі: Конференция

Өту барысы:

I. Ұйымдастыру бөлімі.

II. «Есімдер аллитерациясы» тренинг.

III. «ҰБТ ата – ана көзімен» тақырыбында постер қоғау.

IV. Жағдаяттар.

V. «Байқампаздық» тренинг.

VI. Ата – аналарға психологиялық кеңес

VII. Арман терегі. Қорытынды.

I. Ұйымдастыру бөлімі

— Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар, әріптестер! Біз сіздерді көргенімізге қуаныштымыз. «Ата-ана махаббаты» атты психологиялық тренинг түрінде өткізіліп отырған ата-аналар конференциясына қош келдіңіздер.

Баланы жастан бақпасаң

Жамандықтан қақпасаң

Қадірден жұрдай қасқа боп,

Кешкенің өмір босқа тек – дегендей баланың ыстық суығына күйінбейтін, жақсылығына сүйсінбейтін ата-ана жоқ шығар сірә. Бүгінгі ұл – ертеңгі әке, ол әкеге қарап өседі. Бүгінгі қыз – ертеңгі ана, ол анаға қарап өседі, бойын түзейді. Мектепте балаға білім, тәрбие беретін тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші ата-ана.

Кешімізді бастамас бұрын сиқырлы қобдиша ішінен сурет бөлшектерін алуыңызды сұраймын. Қолымыздағы сурет бөлшектерін біріктіру арқылы 4 топқа бөлінеміз. Бірінші топ қарындаш суреті, екінші топ жапырақтар, үшінші топ гүлдер, төртінші топ кітаптар суретін құрастыру керек.

Осылайша топқа бөлініп алдық.

II. «Есімдер аллитерациясы» жаттығуы

Мақсаты: Ата-аналарды бір-бірімен таныстыру.

Шарты: Әр отбасынан бір адам осы жерде отырған отбасы мүшелерінің есімдерін айтып және де есімдерінің бірінші әрпінен басталатын жағымды қасиеттерін айту керек. Әр отбасы мүшесінің сөзінен кейін қалғандары үш рет қол соғып құрметтеп қояды.

Талдау:

— Сіздің есіміңізді, жақсы қасиеттеріңізді айтып жатқанда қандай сезімде болдыңыз?

— Өзіңіз қазіргі кезде қандай көңіл күйде отырсыз?

III. «ҰБТ ата-ана көзімен» тақырыбында постер қорғау

4-топқа ватман қағаздары және түрлі түсті маркерлер беріледі. Әр топқа өз ойларын ақылдаса отырып қағазға түсіру сұралады. Топқа ойларын ортаға

салуға 7 минут уақыт беріледі. Болған топ қол шапалақтайды. 4 топтың өкілдері шығып постерлерін қорғайды.

ІҮ. Жағдаяттар.

1-топқа жағдаят

— Балаңыз байқау сынағында математика сабағынан орындаған жұмысын көрсетіп, Қараңызшы, мен «5» алдым»- дейді. Сіздің жауабыңыз? Алдымен бала келбетін көрсетейік:

Бала:

— қуанады, мақтанады, көңіл-күйі көтеріледі.

Ал, ата-ана жауабы:

— «5» алдым дейсің бе? Саған біреу көмектесті ме?

— Мен айтпадым ба, талаптанған сайын жақсы деген баға аласың деп.

— Ниет қойсаң қолыңнан бәрі келеді.

— Осы жолы саған ризамын балам...

— Жарайсың! Мен сен үшін өте қуаныштымын.

— Менің жапырағымды жайқалтар тамырымсың.

Ал, керісінше, бала «2 алғанда ата-ана мен бала келбетін салыстырсақ:

Бала:

— қорқады, жылайды, көңіл-күйі түседі.

Ата-ана:

— Неге оқымайсың? Ақылсызсың! Мені ұятқа қалдырасың! Ештеңе сатып әпермеймін! Қолыңнан ештеңе келмейді,- деп айтамыз көбіміз.

Бірақ:

— Балаға көмектесу керек. Мақтау керек – Мақтамаймыз. Сену керек – Сенбейміз. Уақытымыз жоқ деп ерінеміз. Мұғаліммен байланыста болмаймыз.

— Ал, осы «Бірақты» жойсақ, бала екісін де жояды, талаптану деңгейі де көтеріледі.

— Әрбір баланың іс-әрекеті, мінезі, тәрбиесі, отбасындағы ата-анасының жағымды өнегелі істерінен қалыптасады. Яғни, баланың бас ұстазы -ана ана!

2-топқа жағдаят

ҰБТ. Айтулы күн жақындаған сайын мектеп бітіруші баланың ұйқысы қашып, мазасыздана бастады. Ең алдымен ол мектептің, ата-анасы мен өзінің абыройын ойлады. Осыған дейін тер төгіп дайындаған еңбегінің еш кеткенін қаламайды. Оның үстіне ата-анасы баласына тым жоғары талап қойып отыр. ҰБТ күні ол төмен ұпай жинады. Баланың ата-анасы ретінде балаға қандай көмек көрсетесіз? Оның төмен ұпай жинаған себебі?

3-топқа жағдаят

Балаңыз 11 сынып оқушысы. Ол мамандық таңдауға қатысты өз шешімін жасап қойған. «Болашақ дәрігермін» дейді. Ал сіз болсаңыз балаңыздың медицинаға еш қабілеті жоқ екенін нақты білесіз. Тәжірибелі, ересек, жанашыр адам ретінде сіз балаңызға қалай кеңес берередіңіз? Оның өз бейімділігіне қарай мамандық таңдауына қалай бағыттар едіңіз?

4-топқа жағдаят

Сіздің 16 жасар қызыңыз және 2 жасар ұлыңыз бар. Сіз екі мезгіл жұмыс жасайсыз. Қызыңыз биыл 11 сыныпқа келді. Алдында ҰБТ күтіп тұр. Әдетте, уй шаруасын тындырып, баланы да бағатын үлкен қызыңыздың күн тәртібін енді сіз қалай өзгертесіз? Қызыңызға өзіңіздің тарапыңыздан қандай қолдау

көрсетіп, оның алдында күтіп тұрған емтиханға дайындалуына қалай жағдай жасайсыз?

Әрбір топ өз жағдаяттарының шешімін тауып, өз ойларын ортаға салды.

Ү. «Байқампаздық» жаттығуы

Мақсаты: Ата-ананың бала тәрбиесіне байқампаздығын анықтау.

Шарты: Екі ата-ана бір-біріне арқаларын түйістіріп отырады. Ата-аналарға сұрақтар қою арқылы байқампаздықтарын анықтайды. Мысалы, көйлегінің түсі қандай? Қандай сырға таққан? және т.б.

ҮІ. Ата-аналарға психологиялық кеңес

Емтихан болсын, сынақ болсын, тест болсын – бұл оқушылар, ұстаздар және ата-аналар үшін стресс болып келеді. Егер емтиханды сынақ ретінде емес, оны тәжірибе алу, зейін мен ұйымдастыру қабілеттерін шыңдау деп есептесе, онда жағымсыз эмоциялар мен стрестер өзі-ақ жоғалады.

Балаларыңызға сынаққа тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:

— Балаңызға түсіністікпен қарап, жақын болуға, сөйлесуге тырысыңыз.

Сынамаңыз. Ұрыспаңыз.

— Үйде дайындалу үшін балаңызға ыңғайлы жұмыс орнын жасаңыздар.

Сіздің балаңыз дайындалған кезде, ешкім оған бөгет жасамасын.

— Балаңыздың бөлмесіне сары немесе күлгін түстерді енгізу керек. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жай ғана суреттің бейнесі болса да болады.

— Тесттік тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағат беріңіз.

— Балаңызды ешкімнің баласымен салыстырмай, мадақтап, олардың өз-өзіне сенімін жоғарылатыңыз.

— Балаңыздың ішетін тамағына көңіл аударыңыз. Балық, ірімшік, жаңғақ, өрік және т.б. ми жұмысын белсендіреді.

— ҰБТ-ның алдында толыққанды демалу үшін жағымды жағдай жасаңыздар. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалу қажет.

— ҰБТ қорытындысынан кейін балаңызды сынға алмаңыз және оған ашу байқатпаңыз.

Тестке бір күн қалғанда

— Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айтпаңыз.

— Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыздар.

— Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.

— Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз, керісінше дем алып, көңіл көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.

— Таза ауада достарымен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.

— Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.

— Балаңыздың ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.

Тест күні

Тест күні балаңыздан ерте тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.

Суық суға жуынуын, гимнастикалық жаттығулар жасауын қадағалаңыз.

Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.

Тест күнгі тамақтану үлгісі

— Аса майлы тамақ жеуге болмайды және мүлдем тамақтанбауға да болмайды.

— Қатты қобалжығандықтан, балаңыздың тәбеті болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса да болмайды.

— Жеңіл көкөністен жасалған тамақтар жеген дұрыс.

Тест күнгі психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?

Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау, ашулану, тұйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз. Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесі дайын болғанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлылық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілік білдіріңіз.

ҮІІ. Арман терегі

«Арман терегі» бейнеленген плакат ілінеді. Әрбір ата-ана өз баласына деген жылы лебізін, арман, тілектерін стикерге жазып, «Арман терегіне» іледі.

Қорытынды:

Бала әрдайым ата-ананың аялы алақанын қажетсініп тұрады. Қиындықтар туған сәтте ата-анасының тарапынан қолдау тауып, үлкен сенім артылған бала ісі оңға басады.

Әрине, әр ата-ана баласына деген сезімін түрліше жеткізеді. Қандай жағдай болмасын, баланың өзіне деген сенім тудырып, қолдап отыру керек. Бала бір істен қателескен жағдайда оған шыдамдылық көрсету керек. Рас, кейде өзге біреудің балалары бойындағы қабілеті айрықша сияқты көрінеді. Бірақ ол басқа бала. Сондықтан әр баланың өзінің жеке басының ерекшелігін, ешкімге ұқсамайтын кейбір қасиеттерін сезіну керек. Кейде бала бір сәтсіздіктерге ұрынады. Ата-ана уайымдап, баланың еш нәрсеге икемі жоқ, қабілетсіз деген қорытындыға келеді. Осыдан баланың өзіне деген сенімі күрт жойылады, қолын қусырып, кездескен қиыншылықтарды жоюға дәрменсіз болады. Мұндай жағдайда ата-ана баласының жай ғана талпынысының өзін қолдап түсіне білуі керек. Ең бастысы, бала біздің оны қалай бағалайтынымызды және одан не күтетінімізді сезінуі және түсінуі тиіс.

Қорытынды: отбасын бақыт жағалауын бетке алып, өмір айдынында жүзіп келе жатқан қайыққа теңесек, оның қос ескегін әке мен ана дер едік.

Сондықтан ата-ананың үлкен мақсаты- өз баласын үлкен әріппен жазылатын Азамат етіп тәрбиелеу. Сіздің балаңыз-еліміздің ертеңгі болашағы.

Қазақ халқы

Бір тал ағаш өсірсен,

Еңбегіңнің жанғаны.

Абзал адам өсірсен,

Басыңа бақ қонғаны- деп бағалаған.

Олай болса, сабағамыздың соңында Ж.Ж.Руссоның: «Бала туғанда ақ қағаздай болып таза туады, оның үстіне шимақты қалай салсаң, қағаз бетіне солай түседі, бала тәрбиесі де солай сияқты, өзің қалай тәрбиелесең, ол солай тәрбиеленеді» — деген сөзін ескере отырып, қолымыздағы алтынымызды жақсылап тәрбиелейік және біз оларға үлгі болар бейне екенімізді ұмытпайық дегім келеді.



Түркістан облысы
Шардара ауданы
Ш.Уәлиханов атындағы жалпы орта мектеп

**Оқушыларды ҰБТ-ға психологиялық
дайындау бойынша әдістемелік нұсқаулар**

Педагог психолог: А.Қасымбекова

ОҚУШЫЛАРДЫ ҰБТ-ҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДАУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР

ҰБТ дегеніміз не?

Бұл жаңа технологияларға негізделген, мектеп түлектерінің қорытынды мемлекеттік аттестациясын және колледждер мен жоғары оқу орындарына түсу емтихандарын біріктіретін, білім беру ұйымынан тәуелсіз, білім сапасын бағалаудың мемлекеттік жүйесі.

ҰБТ мақсаты: білімнің жоғары сапасын қамтамасыз ететін оқу жетістіктерінің сыртқы тәуелсіз бағасының жүйесін құру.

ҰБТ міндеттері:

1. Бірыңғай өлшеу материалдарының көмегімен білім сапасын мемлекеттік бақылау мен басқаруды қамтамасыз ету;
2. білім сапасын бағалаудың шынайылығын, дұрыстығын арттыру;
3. Жоғары және орта кәсіптік білімге қол жеткізуде әлеуметтік әділеттілікті қамтамасыз ету.

Қазіргі кезде оқушыларды ҰБТ тапсыруға психологиялық тұрғыдан дайындау қажет.

Тесті тапсыруға ешкім арнайы үйретпейді, бірақ соған қарамастан, ондай психологиялық білім өте пайдалы. Олар тестіге дайындалу тиімділігін арттырып, тесті кезінде өзінді ойдағыдай ұстауға көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар ой жұмысы дағдыларын дамытуға, маңызды кездерде өзінді жұмысқа жұмылдыруға, өзінің эмоцияларыңды қолға алуға көмектеседі. ҰБТ рәсімі ойынды әбден жинақтап, бар назарыңды соған аударып, мұқият және ұқыпты болуды, бір тапсырмадан екіншісіне жылдам көше білуді талап етеді.

Тесті тапсыру процесін психологиялық қамтамасыз ету мәселесін талқылай отырып, оның 3 кезеңін атап өту қажет:

1. Тестіге дайындық, тесті алдында оқу материалын зерделеу;
2. Тестілеу алдындағы мінез-құлқың;
3. Нақты тесті кезіндегі мінез-құлқын.

Емтиханға тиімді дайындалу тәсілдері туралы ұсыныстар

Психология тұрғысынан қалай дайындалу керек

Аса ауыр кездерде басыңды жоғалтып алмас үшін, аса жоғары мақсатқа қол жеткізу үшін өзіңнің алдына аса жоғары міндет қойма. Жағдайдың әбден шиеленісуін күтіп отырма. Емтиханға алдын ала, аздап-аздап, бөлшектеп дайындалуға кіріс. Егер күш-жігерің мен ойыңды жинау қиынға соқса, алдымен ең жеңілдерін есте сақтауға тырыс, содан кейін күрделі материалды

оқуға көш. Ішкі қобалжуды, шаршағандықты басуға, өзінді бос ұстауға көмектесетін жаттығуларды күн сайын орында.

Көз шаршаса не істеу керек?

Емтиханға дайындалған кезде көзге көп жүк түседі. Егер көз шаршаса, бүкіл организм шаршады деген сөз: оның емтихан тапсырмаларын орындауға күші жетпейді. Көзге демалыс беру керек. Төмендегі жаттығулардың кез келген екеуін орында:

кезек-кезек жоғары-төмен (25 секунд), оңға-солға (15 секунд) қара;

көзіңмен өзіңнің тегінді, атыңды, әкеңнің атын жаз;

қашықтағы затқа қара (20 секунд), сосын көз алдындағы паракка бірінші оңнан солға қарай, сосын солдан оңға қарай шаршының, үшбұрыштың суретін сал.

Күн тәртібі

Күніңді үшке бөл:

емтиханға күніне 8 сағат дайындал;

спортпен шұғылдан, таза ауада демал, дискотекаға барып билеп кел;

кем дегенде 8 сағат ұйықта; егер қажет деп санасаң түскі астан кейін өзіңе үзіліс жасап, аздап ұйықтап ал.

Тамақтану

Күніне 3-4 рет тамақтану қажет; тамақ нәрлі және дәрумендерге бай болсын. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балық, ет, көкөніс-жеміс, шоколад же. Тағы бір кеңес: емтихан алдында аса тойып тамақ жеме.

Дайындалатын орын

Өзіңнің жұмыс орныңды дайындап ал. Үстелге сары немесе күлгін түстегі заттар немесе сурет қой, өйткені бұл түстер зияткерлік белсенділікті оятады.

Көп материалды қалай есте сақтауға болады

Материалдарды сұрақ бойынша кайтала. Басында есіңе түсір де, бар білгеніңді қысқаша жазып ал. Содан кейін ғана даталардың, негізгі оқиғалардың дұрыстығын тексер. Оқулықты оқып отырғанда басты, өзекті ойларды түртіп отыр – бұл жауаптың негізгі тармақтары болмақ. Кішкентай парактарға әр сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құрастырып үйрен. Ертең емтиханға барамын деген күні жауаптың қысқаша жоспарлары бар парактарыңды қарап шық.

Ойды, ойлау қабілетін қалай дамытуға болады.

1. Ақылды болғың келсе – ұғынықты сұрақ қоюға, бар зейінмен тындауға, байыппен жауап беруге және айтар ештеңең болмаса үндемеуге үйрен.

2. Оймен жұмыс істемей білім алуға болмайтындай, бірақ білім болмай ой да болмайды.
3. Ойлау қабілетін дамыту дегеніміз - өз ақылыңды біліммен қуаттау. Білім көзі әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар туралы, адамдар туралы ақпарат береді.
4. Ойлау сұрақтан басталады. Барлық жаңа өнертабыстар «Неге?» және «Қалай?» деген сұрақтардың арқасында ашылған. Сұрақ қоюға және оған жауап іздеп үйрен.
5. Дайын стандартты шешімдердің көмегімен қажетті нәтижеге қол жеткізу мүмкін болмаған жағдайда ойлау қабілеті «іске кіріседі». Сондықтан ойлауды дамыту үшін затты немесе құбылысты әр қырынан көре білу, әдеттегіден жаңаның ізін байқау қабілетін қалыптастыру маңызды.
6. Заттың немесе құбылыстың әртүрлі қасиеттерін байқау, оларды өзара салыстыра білу қабілеті – ойлаудың қасиеті.
7. Адам объектінің белгілерін, қырларын қаншалықты көп байқаса, оның ойлау қабілеті соншалықты икемді және дамыған болады. Бұл қасиетті зеректікке арналған ойындармен, логикалық тапсырмалар мен басқатырғыштарды шешу арқылы жаттықтыру қажет.
8. Ойлау мен сөйлеу біртұтас. Ойлауды дамытудың басты шарттарының бірі – оқығанды еркін баяндап беру, пікірталасқа қатысу, жазба тілді белсенді пайдалану, өзін де толық түсінбеген нәрсені басқаға айтып беру.

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:

1. Есте сақтау қиындығы оның көлеміне кері пропорционалды өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзіндіні жаттау анағұрлым пайдалы.
2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақталатынның саны қаншалықты көп болса, түсіну деңгейі соншалықты жоғары болмақ.
3. Назар аударып (концентрированно) жаттағаннан бөліп жаттаған жақсы. Қатарынан жаттай бергенше үзілістермен жаттаған, бәрін бірден жаттағаннан аздап жаттаған жақсы.
4. Қайта-қайта жай оқи бергеннен ойша қайталаған анағұрлым тиімді.
5. Егер үлкен және кішкентай екі материалмен жұмыс істесең, үлкеннен бастаған дұрыс.
6. Ұйықтап жатқан адам жаттамайды, бірақ ұмытпайды да.

Жұмысқа қабілеттілікті қалпында ұстау

1. Ой және дене еңбегін кезектестіріп орындау
2. Гимнастикалық жаттығулардан қуырок, свеча, баста тұру сияқты жаттығулар пайдалы, өйткені ми жасушаларына қанның баруы күшейеді.

3. Көзінді корға, әрбір 20-30 минут сайын демалыс бер (көзінді кітаптан алып, қашыққа кара).

4. Теледидар карауды барынша шекте.

