**Ата-анаға психологиялық көмек ретінде**

**Қазіргі ата-ана нені білу керек?**

1. Ата-ана балаларының қабілетін, қызығушылықтары мен бейімін, мінезі мен темпераментін біліп, соған сәйкес қарым-қатынас жасаулары керек.
2. Әр баланың жүрегіне ең жақын адамындай орналаса біліңіз.
3. Оқушылардың болашақ өміріне дұрыс қадам жасауына көмек беріңіз.
4. Мамандық таңдауына бағыт-бағдар көрсетіңіз
5. Балаңызды одан да жақсы тану үшін мұғалімімен тығыз байланыста болыңыз.
6. «Қиын бала» қатарына іліктірмеуге тырысыңыз.
7. Мектеп психологын хабардар етіп, кеңесіп тұрыңыз.
8. Уақытында дұрыс тамақтанып, ұйықтауына көңіл бөліңіз.

**Оқушыларға психологиялық көмек ретінде**

**Бір күндік кесте**

* Бір күнді үшке бөл;
* Емтиханға бір күнде 8 сағат дайындал;
* Спортпен айналыс, таза ауада серуенде 8 сағат;
* 8 сағаттан аз ұйықтама, егер қажет болса түстен кейін ұйықтап ал.

**Тамақтану**

Тамақтану 3-4 түрлі болуы тиіс, витаминдерге бай және каллориялы

жаңғақ, сүт тағамдарын, балық, ет, жемістер жеп, шоколадпен

қоректен. Емтихан алдында тойып тамақ ішуге болмайды.

**Дайындалатын орын**

Өзің жұмыс жасайтын орныңды жақсылап ұйымдастыр. Үстеліңнің

үстіне сары, күлгін түсті суреттерді, заттарды қой. Өйткені, бұл

түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

**Кең ауқымды материалды қалай есте сақтауға болады?**

Материалды сұрақ бойынша қайтала. Бірінші есіңе түсір және өзің не

білесің соны қысқаша жазып ал, содан кейін басты деректердің

дұрыстығын тексер. Кітап оқу барысында, сүйенетін негізгі ойларды

белгілеп отыр. Қағазға жеке - жеке әр сұрақ бойынша жауаптар жоспарын жаса. Емтихан алдында жауап жоспары жазылған қағаздарды қарап шық.

**ҰБТ-ге психологиялық жағынан қалай дайындалу керек**

* Емтиханға алдын ала асықпай тыныштық сақтай отырып дайындалуды баста.
* Егер де саған өз ойыңды жинақтау қиын болса, ең оңай деген сұрақтарды есіңе түсір, содан соң ақырындап қиын сұрақтарға өтуге болады.
* Күн сайын шаршағанда, ішкі қобалжу сезімін басатын жаттығу жаса (көзбен жаттығу жасау т.б).

**Ойлау және есте сақтау қабілеттерін қалай дамытуға болады**

1. Ақылды болғың келсе, сұрақты ойланып қоюды, зейін қойып тыңдауды, асықпай жауап беруді және айтатын ешнәрсе болмаса үндемей отыруды үйрену керек.
2. Ойлау қабілетінің дамуы- өз ақылыңды біліммен толықтыру. Білім көзі әр түрлі болады- мектеп, кітаптар, теледидар және т.б.
3. Адам қарап тұрған объектісінің көп қасиеттерін көре алса, соншалықты оның ойлау қабілеті жетік және ойлау икемділігі жоғары болады. Бұл іскерлікті зеректік ойындар арқылы, логикалық есептер мен ребустарды шешіп жаттықтыруға болады.
4. Үзіліс жасап оқу есте сақтауға жақсы. Қысқа дәйек сөздерді жаттағанша, үлкен бөлікті оқу тиімді.
5. Көбірек қайталап оқығаннан жадында қалдырғанды еске түсіруге көп уақыт жұмсаған тиімді.
6. Егер екі материалмен жұмыс жасасаңыз - үлкен және кіші, үлкенінен бастаған жөн.

**Жұмыс істеу қабілетін жақсартуға жағдай жасау**

1. Ақыл-ой еңбегі мен дене еңбегін алмастыру
2. Гимнастикалық жаттығулар жасап, серуен жасау керек.
3. Көзді қорғау керек, 20-30 минут сайын үзіліс жасап отыру керек.
4. Теледидар хабарын көрудің уақытын азайту керек.

**Стресті жеңу үшін не істеу қажет.**

1. Стресс кезінде ағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе В витамині жетіспейді.
2. Денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып жаттығулар жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, таза ауада серуендеңдер.
3. Психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Яғни, баяу музыка тыңдап, армандаған артық болмайды.
4. Үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасының, жолдастарыңның көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге және қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңыздар. Ата-аналарыңа, жақын туыстарыңа барып, жақсы қарым- қатынас жасауға тырысыңыз. Өйткені олр да сізден махаббат, қамқорлық, мейірімді жылы сөзді күтіп отыр.

Мектеп психологі: Шегір С.Ж.