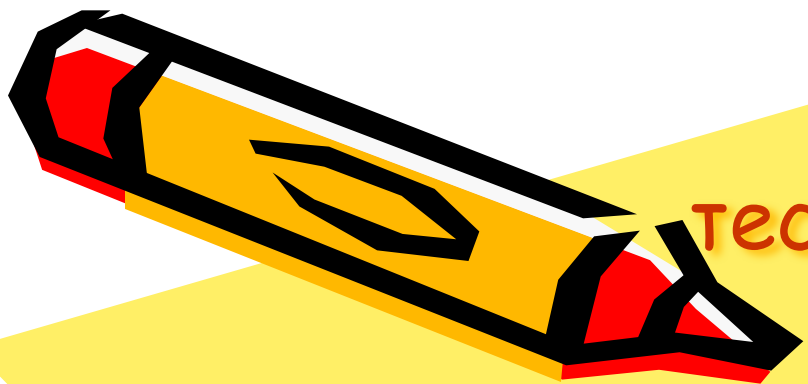


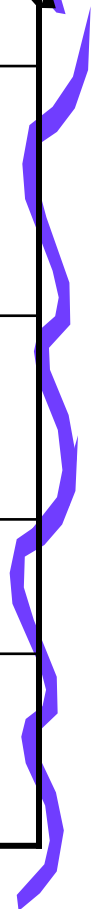
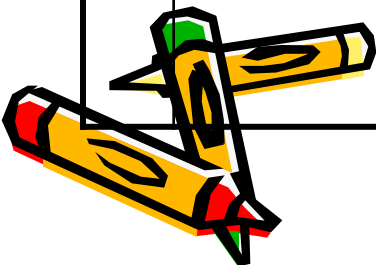
Ұлттық бірыңғай  
тестілеуге психологиялық  
тұрғыдан дайындық



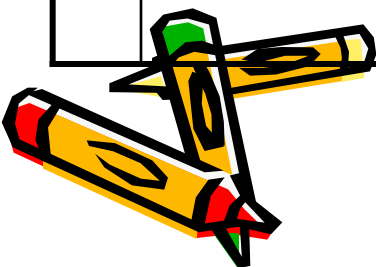
2014-2015 оқу жылына арналған ҰБТ-ға психологиялық тұрғыдан дайындық бойынша жүргізілетін жұмыс жоспары



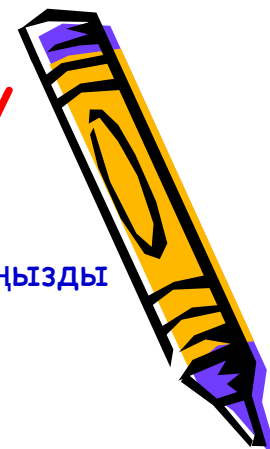
№	Мазмұны	түрі	күтілетін нәтиже	мерзімі
1	«ҰБТ-ға байланысты сені не мазалап жүр?»	әңгіме	оқушылардың ой-пікірлерін анықтау	қазан
2	«Мектеп бітірушілерді Ұлттық бірыңғай тестілеуге психологиялық тұрғыдан дайындау»	түзету сабақтар	оқушылардың қобалжу деңгейін төмендетіп, өз-өзге сенімділіктерін арттыру	қазан-мамыр
3	«Мектеп бітіруші сені не алаңдатады?»	сауалнама	оқушылардың ой-пікірлерін анықтау	қараша
4	«Арманға жету жолдары»	тренинг	оқушыларды жетістікке ұмтылуға бағыттау	желтоқсан
5	Сұраныстар бойынша жұмыстар	әртүрлі әдіс-тәсілдер	мәселелерді шешу	жыл бойы



6	«Суицидалдық бағытталуын анықтау»	Спилбергер әдістемесі	суицидалды қауіпті жағдайларды анықтау	қаңтар
7	«Біз үрейден қалай құтыла аламыз»	тренинг	оқушылардың қобалжу деңгейін төмендету	ақпан
8	Эмоционалды-аффективті аумағын диагностикалау	әдістеме	эмоционалды-аффективті аумағының ерекшелігін анықтау	сәуір
9	«Емтихандағы мінез-құлық»	психологиялық кеңес	оқушыларды психологиялық тұрғыдан дайындау	мамыр
10	Емтихан алдында балаға психологиялық қолдау жасау балаларды	психологиялық кеңес	ҰТБ-ға дайындау үрдісінде ата-аналардың балаларына қолдау көрсету	мамыр



# «ҰБТ-ға дайындалу кезінде балаңызға қалай көмек беру қажет» - ата-аналарға арналған психологиялық кеңес



## Құрметті ата-аналар!

Психологиялық қолдау – балаңыздың ҰБТ-ны сәтті тапсыруының бірден-бір маңызды факторы. **Баланы қалай қолдау керек?**

- Оның күшті жақтарына сүйеніңіз.
- Балаңыздың нашар жақтарын бетіне басудан аулақ болыңыз.
- Үйде достық жағдай қалыптастырыңыз.
- Үйде сабақ қарауға ыңғайлы орын дайындаңыз.
- Тән бойынша әртүрлі нұсқадағы тест тапсырмаларын дайындаңыз.
- Балаңызға әр күнге дайындық тақырыбын бөлуге көмектесіңіз.
- Бір уақытта қатал әрі мейірімді болыңыз, бірақ судья рөлінде болмаңыз.
- Балаңызды қолдаңыз, оның уайымдап жүргенін түсінетініңізді көрсетіңіз.
- ҰБТ-ның алдында баланың үрейін жоғарылатпаңыз – бұл нәтиженің төмендеуіне әкелуі мүмкін.
- Баланың ҰБТ-ға дайындық режимін бақылаңыз.
- Уақытты үнемдеуге үйретіңіз.
- Тамақтануына көңіл бөліңіз: баланың ақыл-ой жұмысы уақытында нәрлі және алуан түрлі тағам қажет.
- Балаңыздың хал-жағдайын бақылаңыз, оның әбден жалығуына жол бермеңіз.
- Тестілеу алдында балаңыздың толық демалуын қамтамасыз етіңіз.



# Мектеп бітірушілердің ата-аналары жиналыста





# “ҰБТ-ға байланысты сені не мазалап жүр?” - әңгіме



Стресстің қандай себебі болмасада оны жеңуге болады.  
Ол үшін не істеу керек ?

- Тамақтануыңызды қадағалаңыз, жеміс жидектер, сүт, айран ішіңіз.
- Дене шынықтыру жаттығулар жасаңыз.
- Уақытылы ұйықтаңыз.
- Жинақы болыңыз. Ертең жасауға болатын нәрсені, бүгін жасауға асықпаңыз.
- Достармен, туысқандардан көмек іздеңіз.
- Өз-өзіңізге көп талап қоя бермеңіз. Өз күшіңізге қараңыз.
- Өзіңізді ешкіммен салыстырманыз.
- Демалуға уақыт бөліңіз.

Осы кеңестерді орындасаныз, сіз өзіңізді жеңіл сезінесіз, жақсы жағына өмірге көз-қарасыңыз өзгереді.



# «Мектеп бітірушілерді Ұлттық бірыңғай тестілеуге психологиялық тұрғыдан дайындау» бағдарламасы бойынша түзету сабақтар

## Сабақ №1. «ҰБТ тапсыруға қалай дайындалу керек?»



### Мақсаты:

Мектеп бітірушілерді психологиялық тұрғыдан дайындау. Қарым-қатынас үрдісінде оқушының денсаулығына, психикасына зиян келтірмейтін, яғни ол бар ынтасымен, көңілімен білім алуына, ұмтылуына жағдай жасау.

### Міндеттері:

- Оқушыларға ҰБТ-ға дайындық кезінде кеңес, ұсыныстар беру;
- Материалды қайталауға арналған жоспарымен таныстыру;
- Оқушылардың бойында мақсаткерлік қасиетің дамыту;



*Сабақ барысында оқушыларға психологиялық кеңестер берілді.*

1. ҰБТ тапсыруға қалай дайындалу керек?
2. Материалды қысқаша қайталау үшін жоспарлар қолданған пайдалы.
3. Күн тәртібі мен дайындық кестесін жасау.



## Сабақ №2. Сана-сезім туралы мағлұмат беру.



### Мақсаты:

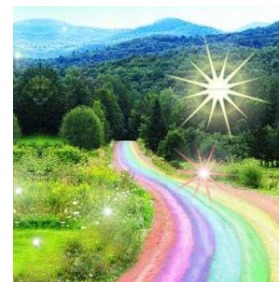
Оқушыларға сана-сезім туралы түсінік беру және сана-сезімін қалыптастыру үшін не істеу керектігі туралы кеңес, ұсыныстар беру.

### Міндеттері:

- Оқушыларға сана-сезім туралы мағлұмат беру;
- Оқушылардың ҰБТ-ға дайындық кезінде позитивті көзқарастарын қалыптастыру;
- Оқушылардың позитивті ойлау қабілеттерін дамыту.

*Оқушыларға мағлұмат берілді:*

1. Адам санасының дамуы.
2. Сана-сезім – күш қуат.
3. Ішкі сана-сезім – бұл өте күшті күш қуат.







## Сабақ № 3. Визуализация туралы түсінік.

### Мақсаты:

ҰБТ-ға психологиялық тұрғыдан дайындық.  
Визуализация туралы түсінік беру.

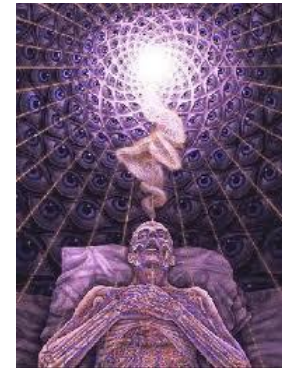


### Міндеттері:

- Оқушыларға визуализация және жемісті елестетудің құпиясымен таныстыру;
- Оқушылардың қиялдарын дамыту;
- Оқушылардың сана-сезімінде ҰБТ-да жетістікке қол жеткізуін қалыптастыру.

*Оқушыларға сабақ барысында:*

1. Визуализация туралы мағлұмат берілді;
2. Жемісті елестетудің құпиялары таныстырылды;
3. Жемісті визуализацияның екі шарты ұсынылды.



**«Мектеп бітіруші сені не алаңдатады?» тақырыбында  
сауалнама**



**Тақырыбы:**

## **Арманға жету жолдары**

**Мақсаты:**

Өмірге қызығушылығын және жетістікке ұмтылуға бағыттауда өз-өзіне сенімділікті арттыру. Стресс жағдайында өзін ұстауға үйрету, күйзеліске қарсы тұра алуға дағдыландыру. Сенімсіздіктен, қобалжудан, қорқыныштан, қарым-қатынастағы қиындықтардан арылту. Жағымды психологиялық көңіл-күй орнату, қолайлы жағдайларды қалыптастыру, эмпатия сезімін дамыту.

**Сабақтың жоспары:** 1. Ұйымдастыру кезеңі:

- Сәлемдесу рәсімі; (30 сек.)
- «Кәне сәлемдесейік!» жаттығуы (2 мин.)
- Топ жұмысының ережесін қабылдау; (30 сек.)
- Сергіту. «Балмұздақ» жаттығуы; (1 мин.)

2. Тренингтің негізгі мазмұны:

- Тапсырма: «Арман картасы»; (15 мин.)
- Ойын: «Сиқырлы жәрмеңке»; (10 мин.)
- Жаттығу: «Жеке күштің орны»; (5 мин.)
- «Жылы тілек» жаттығуы; (5 мин.)

3. Тренингті аяқтау жұмысы:

- Рефлексия; (5 мин.)
- Қорытынды сөз. (1 мин.)

