

**ҰБТ-ға баратын
оқушыларға
психологиялық
көмек беру жолдары**

“Ұлттық бірыңғай тестілеу- орта білімнен кейінгі немесе жоғары білім беретін білім беру ұйымдарына түсу емтихандарымен біріктірілетін , жалпы орта білім беру ұйымдарында білім алушыларды қорытынды аттестаттау нысандарының бірі”

ҚР “Білім туралы” заңынан

```
graph TD; A(Тренинг) --- B(Психологиялық кеңес түрлері); B --- C(Әдістемелер); B --- D(Жаттығулар)
```

Тренинг

**Психологиялық
кеңес түрлері**

Әдістемелер

Жаттығулар

Психологиялық көмек

```
graph TD; A[Психологиялық көмек] --> B[Ата-анаға]; A --> C[Мұғалімге]; A --> D[Оқушыларға]; D --> E[ҰБТ Ерекшелігі н түсіндіру]; D --> F[Мамандық таңдаудағы шешімділік]; D --> G[Стресстің алдын алу]; D --> H[Өзіне деген сенімділікті нығайту];
```

Ата-анаға

Мұғалімге

Оқушыларға

ҰБТ
Ерекшелігі
н
түсіндіру

Мамандық
таңдаудағы
шешімділік

Стресстің
алдын алу

Өзіне деген
сенімділікті
нығайту



Сергіту-күш қуатын
арттыру

Тұсаукесер-
қызығушылығын
арттыру

Ақпараттандыру
өзгерістер ,
жаңалықтар
хабарламасы

Рефлексия- Жаттығудан
алған әсерлерін
талқылау

Сауалнама

“Стреске қарсы тұру”

1. Қалай ойлайсың, сен стреске ұшырадың ба?
2. Стресс жайында материалдар оқып па едің?
3. Стресс белгілерін білесің бе?
4. Сен стресті жеңу үшін жаттығулар жүргізуді қажет етесің бе?
5. Алдағы мектеп бітіру емтихандары (қай түрі болса да) саған қандай сезім тудырады?
6. 90-100 балл. Бұл сен жинаған балл. Сол кездегі көңіл-күйіңді баянда ?
7. 50 балл жинасаң?
8. 35-49 балл жинаған жағдайда қандай көңіл-күйде болар едің және әрі қарай қандай жоспар құрар едің?

Стрестен арылу жаттығулары:

“Бұлшықет”, “Тыныс алу”,
”Сілкіну”, “Экспримент”,
“Ассоциация” т.б.
релаксациялар

“Экспримент”

Мақсаты: Оқушыға өзін-өзі басқарудың қажеттілігін түсінуге ой салу;

Нұсқау: 30 секунд ішінде кеспе қағаздағы сөздерден сөйлем құрап оқу;

ОҚЫПТАЛДАПҒИБРАТҚЫЛҚОРшаГАНОРТАғАСаБЫрлықтаныТукереК
темПераМентбойыНШаанықТудасуВоРовпЕнкуТуЗовбосаҰІпЕтрпушКинс
увоРовжәнепавлоВқызүмінезДігерценлермонтовжәненаполенетітіріго
гольменчайковскийуайымшыладамдарболған.

Релаксация: шыдамдылыққа, байқағыштыққа,
сенімділікке дағдыландырады

ҰБТ қарсаңындағы мектеп психологы тарапынан қолдау Хат

“Менің сүйікті де қымбатты ата-анам! Мен сіздерге хат жазып отырмын.

Мен ҰБТ-ны өте жақсы тапсыруды армандайтын, ЖОО-ның грантын иеленуді қалайтын ұрпағыңызбын. Мен үшін сіздердің маған деген қарым- қатынасыңыз өте маңызды. Қазір, тестілеу күніне аз уақыт қалғанда маған сіздердің қолдауларыңыз өте қажет, мен оған зәрумін. Сіздер де мен үшін қатты қобалжып жүрсіздер, алайда сіздер менімен жиі сөйлесіп, қолдау көрсетпейсіздер, маған көбінесе сенімсіздік ұялатасыздар. Қазір менде қорқыныш бар. Ол – “... Тест тапсыра алмай сіздердің үміттеріңізді ақтай алмаймын ба деген қорқыныш ” Мен үшін “Қорқатын еш нәрсе жоқ, сен тестіні жақсы тапсырасың! Ал егер тапсыра алмай қалсаң мен сені бәрібір жақсы көретінімді , сенің ең жақын адамың екенімді ұмытпа” деген сенім ұялатар сөздеріңіз маңызды...

Мен сіздерден қолдау күтемін. “ Сөз адамды өсіреді, немесе өшіреді”
Таңдау сіздерде, мен сіздерді қатты жақсы көретінімді біліңіздер”

“Мектептегі психология” журналы, 2012ж, №5



Назарларыңызга рахмет!