

*“Шырын орта мектебі мектепке дейінгі шағын
орталығымен”*

коммуналдық мемлекеттік мекемесі

**“ҰБТ-ке психологиялық
дайындығың қалай жас
түлек?”**

Мектеп психологі: Махпирова Д

Психологиялық жағынан қалай дайындалу керек

- Емтиханға алдын ала асықпай тыныштық сақтай отырып дайындалуды бастаңыз.
- Егер де саған өз ойыңды жинақтау қиын болса, ең оңай деген сұрақтарды есіңе түсіріңіз, содан соң ақырындап қиын сұрақтарға өтуге болады.
- Күн сайын шаршағанда, ішкі қобалжу сезімін басатын жаттығу жасаңыз.

Егер көзің ауырса не істеу керек?

Емтиханға дайындық кезінде көзімізге салмақ түседі. Көздің шаршағаны, бұл ағзаның шаршағаны: оған емтихан тапсырмаларын орындауға күш жетпеуі мүмкін. Көзімізді демалғандай жаттығу жасауымыз керек:

- *Ауыспалы түрде жоғары, төмен (25 секунд), оңға – солға (15 секунд);*
- *Көзіңмен өз атыңды, тегіңді жазыңыз;*
- *Алыстағы затқа ауыспалы түрде қара (25 секунд), содан соң алдындағы қағазға қараңыз(20 секунд);*
- *Сағат тілінің бағытымен төртбұрыш, үшбұрыш сал, сосын керісінше жасаңыз.*

Дайындалатын орын.

Өзің жұмыс жасайтын орныңды
жақсылап ұйымдастырыңыз.

Үстеліңнің үстіне сары, күлгін түсті
суреттерді, заттарды қойыңыз.

Өйткені, бұл түстер
интеллектуалдық белсенділікті
арттырады.

Кең ауқымды материалды қалай есте сақтауға болады?

Материалды сұрақ бойынша қайталаңыз. Бірінші есіңе түсіріңіз және өзіңіз не білесіз соны қысқаша жазып алыңыз. Содан кейін басты деректердің дұрыстығын тексеріңіз.

Кітап оқу барысында, сүйенетін негізгі ойларды белгілеп отырыңыз. Қағазға жеке — жеке әр сұрақ бойынша жауаптар жоспарын жасаңыз. Емтихан алдында жауап жоспары жазылған қағаздарды қарап шығыңыз.

Ойлау қабілетін қалай дамытуға болады?

- Ақылды болғың келсе, сұрақты ойланып қоюды, зейін қойып тыңдауды, асықпай жауап беруді және айтатын еш нәрсе болмаса үндемей отыруды үйрену керек.
- Білімді ойланбай алуға болмайды, бірақ ойланудың өзі білімсіз болмайды.
- Ойлау қабілетінің дамуы – өз ақылыңды біліммен толықтыру. Білім көзі әртүрлі болады – мектеп, кітаптар, теледидар және адам туралы ақпарат береді.

Ойлау қабілетін қалай дамытуға болады?

- Ойлану сұрақтан басталады, барлық ашылулар «Неліктен?», «Неге?» деген сұрақ арқылы жасалады. Сұрақ қойып және сұраққа жауап беруді үйрену керек.
- Дәстүрлі дайын шешімдер күткен нәтижеге жетуге мүмкіндік бермегенде, ойлау қабілеті белсенді жұмыс жасайды. Сондықтан заттар мен құбылыстарды жан – жақты қарастыру немесе үйреншіктіде жаңалықты байқау, ойлау қабілетінің дамуының негізін қалыптастырады.

Жадыда сақтау қабілетінің бірнеше заңдылықтары.

- Есте сақтаудың қиындылығы көлемі жағынан пропорционалды емес дамиды. Қысқа дәйек сөздерді жаттағанша, үлкен бөлікті оқу тиімді.
- Жұмыс барысында бірдей есте сақталғанның саны көбірек болса, түсінгеннің дәрежесі ауқымды болады.
- Реттеліп жаттаған құрамадан тиімді. Үзіліс жасап оқу қатарынан оқығаннан жақсы, ал бірден оқығаннан аздап оқыған жақсы.

Жадыда сақтау қабілетінің бірнеше заңдылықтары.

- Көбірек қайталап оқығаннан жадында қалдырғанды еске түсіруге көп уақыт жұмсаған тиімді.
- Егер екі материалмен жұмыс жасасаңыз – үлкен және кіші, үлкенінен бастаңыз.
- Адам түсінде есте сақтамайды – бірақ ұмытпайды.

Жұмыс істеу қабілетін жақсартуға жағдай жасау.

- Ақыл – ой еңбегі мен дене еңбегін алмастыру.
- Гимнастикалық жаттығу жасағанда баспен тұру, секіріп айналу жаттығуларына көп көңіл бөлу керек. Өйткені осы жаттығулар негізінде ми клеткаларына көп қан келеді.
- Көзді қорғау керек, 20 – 30 минут сайын үзіліс жасап отыру керек.
- Теледидар хабарларын көруді қысқарту қажет.