



Жетыбаева	Гульмира	Балтабаева	педагог-психолог
-----------	----------	------------	------------------

Жұмыс телефоны - 65-98-61

Үялы телефоны - 8 (747) 458 94 04

--

Психологиялык колдау міндеті:

- колледжде әрбір студенттің психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту үшін, сонымен қатар, жеке психологиялық ерекшеліктерін анықтау үшін психологиялық орта құру.
- колледжде оқу процесі мен тәрбие жұмысын жетілдіру мақсатында оқушылар, педагогикалық қызметкерлер, ата-аналар арасында психологиялық зерттеулер, консультациялық-ағартушылық және алдын алу жұмыстар, салауатты өмір салтын насихаттау жұмысын жүргізу.
- білім алушылардың өзін-өзі талдау және өзін-өзі дамыту қабілетін қалыптастыруға жәрдемдесу; білім алушылардың кәсіпті меңгеруі үшін әлеуметтік-психологиялық даярлығын қалыптастыру;
- өзін-өзі тану, өзін-өзі жетілдіру процесін белсендіру.

Жалпы кенестер

1. Жабығу жағдайына ұшырамау үшін психологиялық қорғанысты қабылдау

Емтихан – жай ғана білімді тексеру ғана емес, жабығу жағдайындағы білімді тексеру болып табылады. Емтиханға дайындық және оны тапсыру кезінде жүйке және жүрек-қан тамыр жүйесіне салмақ түседі. Сондықтан емтиханға психологиялық дайындық қажет. Ол өз кезегінде емтиханға дайындалу және тапсыруға адекватты қатынас үлгілерін жасайды. Емтиханға дайындық кезінде өзіңізге сену керексіздер. Өз күшіңізге сенімсіз болған сайын, үрейде артады. Ол үрей сал болдырып, тіпті барлық әрекетті жорқақ апарды.

Егер сіз ішіңізден: «Менің есте сақтау қабілетім нашар!», «Мен математикаға қабілетті

емеспін!», «Мен бұл емтиханды ешқашан тапсыра алмаймын!», деп ойласаныздар, сіздің жүйке орталығыңызға берген бұйрығыңыз әлсіз болады. Танғаларлық ештеңесі жоқ, барлығы тек еңбектің арқасы. Озіңізді жаман бағалауды қойыңыз.

2.Емтиханға қалай дайындалу керек?

Емтихан – сіздің не білетінінзді бақылау пікірінен бастайық... бұл сұраққа жауаптан сіздің емтиханға дайындығыңыз басталады.

I кезең. Сіздің «білу» және «білмеу» деңгейіңізді анықтаныз. Барлығын қайталап, уақыт кетірудің орнына нені білмейсіз соған уақытты көбірек бөліңіз.

II кезең. Қайталау жоспарын құрыңыздар. Емтиханға дайындықты екі ай бұрын бастау керек. Ұмытылған пәндерді үш апта қайталаған дұрыс. Емтиханға бір апта қалғанда жоспарды, қайталау кезінде жазған конспектіні қоруді ұмытпаныздар.

III кезең. Емтиханға бір күн қалғанда, ештенені қайталама, жаттама!!! Басыңызда білім орнығу үшін кем дегенде бір күн керек.

3.Емтиханды тапсыру техникасы. Жазбаша жұмыстар

1- Емтиханда жылдам жұмыс істеу керек. Жылдам жұмыс жайлы емтихан алдында ойлап, жылдам жұмысқа дайындал.

2- Тапсырманы назар салып оқығаннан кейін, 1-2 минут үзіліс жасаныз. Бұндай үзіліс-ер, уақыт аз болса да, жақсы көмектеседі. Ойткені тыныш ойлану үшін жеке уақыт болесіз. Табысқа жету шарттарының бірі осы.

3- Әр әрекетті тексеріңіз. Катені табу және оны түзетуге караганда уақыт үнемдейсіз.

4.Емтихан тапсыру техникалары. Ауызша кенестер

1- Сіздің миыңыздың дәлдігі сіздің тұрған кейпіңізге байланысты, еркін, тік, басыңызды көтеріңкі етіңіз. Катты және еркін сойленіз. Емтихан қабылдаушылардың көзіне тура қарап, ештеңеден қорықпаңыз.

2- Сізге ыңғайлы болатындай киініңіз.

Емтиханға және күнделікті сабаққа дайындалу арасында қандай айырмашылық бар?

1- Есіңізде сабақ оқыған кезге қарағанда, материалдар көлемі үлкен болады

2- Бұл материал жөнінде мұғалім сізден сұрамайды, сіз өз бетіңізбен істейсіз немесе өзге біреумен.

3- Жана нәрсені оқымайсыз, қайталайсыз. Бір кездері оқығанды еске түсіресіз.

4- Егер бір нәрсе түсінбесеніз, сыныпта түсіну үшін мүмкіндік бар.

Емтиханды қалай тапсыру керек?

Жалпы ереже: емтиханға спортшы жарысқа келетін түрде келу керек. Басқаша айтсақ: емтихан тапсыру кезінде «спортшының» миы ең жоғарғы өнімділікпен жұмыс істеуі қажет. Білетін нәрсенің үштен бір бөлігін ғана қолданатын кездер болады! Неліктен?

Емтиханды жақсы тапсыруға үш жағдай әсер етеді:

1- Жақсы дайындық

2- Емтиханды тапсыру барысындагы мидын табысты жұмысы

3- Емтиханды тапсыру техникасы

Жаксы дайындық

Жаксы дайындалып, орташа тапсыруга болады, онша емес дайындалып, өте жаксы тапсыруга болады. Бұл сәттілік қана емес, емтихан тапсыру барысындагы мидын жай-күйі. Емтиханга тыныгып келу керексіздер. Егер материалды сонгы секундқа дейін қайталасам, көп білемін деп ойласаныздар – кәтелесесіздер! Емтихан алдындагы қорқыныш тапсырам ба, әлде тапсыра алмаймын ба?/ өте үлкен кедергі болады. Егер сіз өз күшіңізге сене алатын адам болсаныз, қорқыныш қатты кедергі болмайды.

Емтихан күндерінде ағзаныз бен миыңыз ең жаксы күйде болу үшін не істеу керек?

- 1- Емтиханға бір күн қалғанда зияткерлі жұмыспен айналыспаныз. Таза ауада дем алыңыз. Кешке кино, бірақ тек комедия қоруге рұқсат! Дау-жанжалдан аулақ болыңыз. Бұл кедергі етеді.
- 2- Емтихан алдында, түнде, конспект қоруге бір сағатыңызды арнаңыз. Дұрыс білмеймін деген негізгі пункттерді қараныз.
- 3- Емтихан күні ұйқыңыз қанып тұруы керек. Емтиханға ерте келмеңіз, 15 минут жеткілікті. Өйтпесе, көп толқып қоясыз.
- 4- Бірінші болып тапсырыңыз. Емтиханды көп күту, психологиялық түде жалықтырады.
- 5- Емтиханға бара жатып, өзіңізбен бірге конспектіңізді алуға ұмытпаныз. Көшіріп жазу үшін емес, өзіңізді қорғалғандай сезіну үшін.

Формула – емтиханды табысты тапсыруға деген икем

1- Мен емтихан тапсыргым келеді

2- Менін калауым – берік білімді болу

3- Мен өзімді кабілетті, бәрін білуші адам ретінде көремін

4- Мен өз максатыма қол жеткізе аламын – емтиханды табысты тапсырамын

5- Мен бәрін істей аламын, емтиханды да тапсырамын, мен ешнәрседен қорықпаймын

6- Емтиханды жаксы тапсыратыныма кумәнім жок

7- Барлык адамдар мені барлыгын білетін, оз-озіне сенімді адам ретінде кореді

8- Барлык мугалымдер мені бір оқыганнан жаттап алатын, кабілетті окушы ретінде біледі

9- Мен барлык рухани кувшімді саламын

10- Маган емтиханды жаксы тапсырган унайды

11- Менін білімім жаксы, берік

