Жетыбаева	**Гульмира Балтабаевна**	**педагог-психолог**

Жvмыс телефоны - 65-98-61

Үялы телефоны - 8 (747) 458 94 04

Психологиялық колдау міндеті:

- колледжде әрбір студенттін психологиялык денсаулыгын сактау және ныгайту vшін,сонымен катар, жеке психологиялык ерекшеліктерін аныктау vшін психологиялык орта kvру.
- колледжде оку процесі мен тәрбие жvмысын жетілдіру максатында окушылар, педагогикалык кызметкерлер, ата-аналар арасында психологиялык зерттеулер, консультациялык-агартушылык және алдын алу жvмыстар, салауатты омір салтын насихаттау жvмысын жvргізу.
- білім алушылардын озін-озі талдау және озін-озі дамыту кабілетін калыптастыруга жәрдемдесу; білім алушылардын кәсіпті менгеруі vшін әлеуметтік-психологиялык даярлыгын калыптастыру;
- озін-озі тану,озін-озі жетілдіру процесін белсендіру.

Жалпы кенестер

1.Жабыгу жагдайына vшырамау vшін психологиялык корганысты кабылдау

Емтихан – жай гана білімді тексеру гана емес, жабыгу жагдайындагы білімді тексеру болып табылады. Емтиханга дайындык және оны тапсыру кезінде жvйке және жvрек-кан тамыр жvйесіне салмак тvседі. Сондыктан емтиханга психологиялык дайындык кажет. Ол оз кезегінде емтиханга дайындалу және тапсыруга адекватты катынас vлгілерін жасайды. Емтиханга дайындык кезінде озінізге сену керексіздер. Оз kvшінізге сенімсіз болган сайын, vрейде артады. Ол vрей сал болдырып, тіпті барлык әрекетті жокка апарады.

Егер сіз ішінізден: «Менін есте сактау кабілетім нашар!», «Мен математикага кабілетті

емеспін!», «Мен бvл емтиханды ешкашан тапсыра алмаймын!», деп ойласаныздар, сіздін жvйке орталыгынызга берген бvйрыгыныз әлсіз болады. Тангаларлык ештенесі жок, барлыгы тек енбектін аркасы. Озінізді жаман багалауды койыныз.

2.Емтиханга калай дайындалу керек?

Емтихан – сіздін не білетінінізді бакылау пікірінен бастайык... бvл сvракка жауаптан сіздін емтиханга дайындыгыныз басталады.

I кезен. Сіздін «білу» және «білмеу» денгейінізді аныктаныз. Барлыгын кайталап, уакыт кетірудін орнына нені білмейсіз соган уакытты кобірек болініз.

II кезен. Кайталау жоспарын кvрыныздар. Емтиханга дайындыкты екі ай бvрын бастау керек. Үмытылган пәндерді vш апта кайталаган дvрыс. Емтиханга бір апта калганда жоспарды, кайталау кезінде жазган конспектіні коруді vмытпаныздар.

III кезен. Емтиханга бір кvн калганда, ештенені кайталама, жаттама!!! Басынызда білім орныгу vшін кем дегенде бір кvн керек.

3.Емтиханды тапсыру техникасы. Жазбаша жvмыстар

1- Емтиханда жылдам жvмыс істеу керек. Жылдам жvмыс жайлы емтихан алдында ойлап, жылдам жvмыска дайындал.

2- Тапсырманы назар салып окыганнан кейін, 1-2 минут vзіліс жасаныз. Бvндай vзілісьер, уакыт аз болса да, жаксы комектеседі. Ойткені тыныш ойлану vшін жеке уакыт болесіз. Табыска жету шарттарынын бірі осы.

3- Әр әрекетті тексеріниз. Катені табу және оны тvзетуге караганда уакыт vнемдейсіз.

4.Емтихан тапсыру техникалары. Ауызша кенестер

1- Сіздін миыныздын дәлдігі сіздін тvрган кейпінізге байланысты, еркін, тік, басынызды котерінкі етініз. Катты және еркін сойленіз. Емтихан кабылдаушылардын козіне тура карап, ештенеден корыкпаныз.

2- Сізге ынгайлы болатындай киінініз.

Емтиханга және кvнделікті сабакка дайындалу арасында кандай айырмашылык бар?

1- Есінізде сабак окыган кезге караганда, материалдар колемі vлкен болады

2- Бvл материал жонінде мvгалім сізден сvрамайды, сіз оз бетінізбен істейсіз немесе озге біреумен.

3- Жана нәрсені окымайсыз, кайталайсыз. Бір кездері окыганды еске тvсіресіз.

4- Егер бір нәрсе тvсінбесеніз, сыныпта тvсіну vшін мvмкіндік бар.

Емтиханды калай тапсыру керек?

Жалпы ереже: емтиханга спортшы жарыска келетін тvрде келу керек. Баскаша айтсак: емтихан тапсыру кезінде «спортшынын» миы ен жогаргы онімділікпен жvмыс істеуі кажет. Білетін нәрсенін vштен бір болігін гана колданатын кездер болады! Неліктен?

Емтиханды жаксы тапсыруга vш жагдай әсер етеді:

1- Жаксы дайындык

2- Емтиханды тапсыру барысындагы мидын табысты жvмысы

3- Емтиханды тапсыру техникасы

Жаксы дайындык

Жаксы дайындалып, орташа тапсыруга болады, онша емес дайындалып, оте жаксы тапсыруга болады. Бvл сәттілік кана емес, емтихан тапсыру барысындагы мидын жай-кvйі. Емтиханга тыныгып келу керексіздер. Егер материалды сонгы секундка дейін кайталасам, коп білемін деп ойласаныздар – кателесесіздер! Емтихан алдындагы коркыныш тапсырам ба, әлде тапсыра алмаймын ба?/ оте vлкен кедергі болады. Егер сіз оз кvшінізге сене алатын адам болсаныз, коркыныш катты кедергі болмайды.

Емтихан кvндерінде агзаныз бен миыныз ен жаксы кvйде болу vшін не істеу керек?

1- Емтиханга бір kvн калганда зияткерлі жvмыспен айналыспаныз. Таза ауада дем алыныз. Кешке кино, бірак тек комедия коруге pvкcат! Дау-жанжалдан аулак болыныз. Бvл кедергі етеді.

2- Емтихан алдында, тvнде, конспект коруге бір сагатынызды арнаныз. Дvрыс білмеймін деген негізгі пунктерді караныз.

3- Емтихан kvні vйкыныз канып тvруы керек. Емтиханга ерте келменіз, 15 минут жеткілікті. Әйтпесе, коп толкып коясыз.

4- Бірінші болып тапсырыныз. Емиханды коп kvту, психологиялык тvде жалыктырады.

5- Емтиханга бара жатып, озінізбен бірге конспектінзді алуга vмытпаныз. Кошіріп жазу vшін емес, озінізді коргалгандай сезіну vшін.

Формула – емтиханды табысты тапсыруга деген икем

1- Мен емтихан тапсыргым келеді

2- Менін калауым – берік білімді болу

3- Мен озімді кабілетті, бәрін білуші адам ретінде коремін

4- Мен оз максатыма кол жеткізе аламын – емтиханды табысты тапсырамын

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

6- Емтиханды жаксы тапсыратынымa кvмәнім жок

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

8- Барлык мvгалыімдер мені бір окыганнан жаттап алатын, кабілетті окушы ретінде біледі

9- Мен барлык рухани кvшімді саламын

10- Маган емтиханды жаксы тапсырган vнайды

11- Менін білімім жаксы, берік