



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 ештенесі 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 конспектін қоруды ұмытпаныздар.

III кезен. Емтиханға бiр күн қалғанда, ештененi қайталама, жаттама!!! Басыңызда бiлiм орнығу үшiн кем дегенде бiр күн керек.

3.Емтиханды тапсыру техникасы. Жазбаша жұмыстар

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

2- Тапсырманы назар салып оқығаннан кейiн, 1-2 минут үзiлiс жасаныз. Бүндай үзiлiсiер, уақыт аз болса да, жақсы көмектеседi. Ойткенi тыныш ойлану үшiн жеке уақыт болесiз. Табысқа жету шарттарынын бiрi осы.

3- Әр әрекеттi тексерiнiз. Катенi табу және оны түзетуге карағанда уақыт үнемдейсiз.

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 дайындык

Жаксы дайындалып, орташа тапсыруга болады, онша емес дайындалып, өте жаксы тапсыруга болады. Бұл сәттілік қана емес, емтихан тапсыру барысындагы мидын жай-күйі. Емтиханға тынығып келу керексіздер. Егер материалды сонғы секундқа дейін қайталасам, көп білемін деп ойласаныздар – кәтелесесіздер! Емтихан алдындағы 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- Емтиханга бiр кун калганда зияткерлi жумыспен айналыспаныз. Таза ауада дем алыңыз. Кешке кино, бiрак тек комедия коруге руксат! Дау-жанжалдан аулак болыңыз. Бул кедергi етедi.
- 2- Емтихан алдында, түндө, конспект коруге бiр сагатыңызды арнаңыз. Дұрыс бiлмеймiн деген негiзгi пункттердi караныз.
- 3- Емтихан күнi үйкыңыз канып түруү керек. Емтиханга ерте келменiз, 15 минут жеткiлiктi. Өйтпесе, көп толкып коясыз.
- 4- Бiрiншi болып тапсырыңыз. Емтиханды көп күтү, психологиялык түдө жалыктырады.
- 5- Емтиханга бара жатып, өзiнiзбен бiрге конспектiнздi алууга үмйтпаныз. Кошiрiп жазу үшiн емес, өзiнiздi коргалгандай сезiну үшiн.

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

