№3 Хромтау орта мектебі

Тақырыбы:

Емтихан кезінде өзіңді қалай ұстау керек?

Мектеп психологы: М.К Изгалиева

Емтиханға дейін және барысындағы іс - әрекетіңе нұсқаулар:

Емтиханға бір күн қалғанда ештеңе жасамауға тырыс. Егерде бір тақырыпты аяғына дейін оқымаған болсаң, оқуға да тырыспа. «Өлім алдында тыныстап үлгермейсің». Демал, көңіл көтер, ертеңгі емтихан туралы ұмытуға тырыс.

Емтихан алдында міндетті түрде ұйқыңды қандыр.

Міне, сынып есігіңнің алдындасың! Сабырлан! «Мен сабырлымын! Мен толық сабырлымын!» - деп бірнеше рет қайтала. Алғашқы лекпен жауап беруге тырыс. Мазасызданған сыныптастарыңның қасында көбірек болсаң, қорқыныш, сенімсіздік сезімі билеп, стресс күшейе түседі.

Өз эмоцияларыңды ретке келтіріп, ойыңды жинақта.

Сыныпқа сеніммен кір, бәріде ойдағыдай болады.

Жайланып отыр, арқаңды түзе. Өзіңді бәрінен биік, ақылды айлакер және бәріде ойдағыдай болады деп ойла. «Мен сабырлымын! Мен толық сабырлымын!» деген сөздерге зейініңді шоғырландыр, сонымен қатар асықпай бірнеше рет қайтала. Ойларыңнан арылуға тырыспа, себебі одан сайын мазасыздықты күшейтеді. Соңында жұмылдырығыңды қатты қыс.

Мазасыздануды жоюға арналған тыныс алу жаттығуын орында:

- жайланып отыр
- мұрныңмен терең дем ал (4-6 секунд)
- ауаны іште ұста (2-3 секунд)

Әрі қарай алаңдамау, артық сұрақтар қоймау үшін бар назарыңды салып емтихан жүргізушісін тыңда. Ол тестілеу жұмысын толтыру, орындау ережелерін түсіндіреді: бланкті толтыру, қандай әріптер жазу керек, мектеп номерін кодтау т.б.

Жұмысқа толықтай кірісуге және айналадағылардың бар екенін ұмытуға тырыс. Сен үшін тек қана уақыт тіршілік етеді, тесті орындау, бланк пен тапсырманы толтырудың шектеулі уақыты бар. Байыпты, тездет. Тапсырманы соңына дейін оқы. Асығыстық тапсырманың бірінші сөзін оқып, аяғын ойдан құрастыруға алып келеді.

Барлық сұрақты қарап шық және өзің жауабына сенімділерінен баста. Сонда ғана сен сабырланып, жұмыс ырғағына енесің. Кез – келген тестте сен жауабын нақты білетін сұрақ болады, сондықтан ойынды жинақта.

Бір тапсырманы аяқтап, екіншісіне кіріскенде алдыңғысын ұмыт, себебі тест тапсырмалары бір – бірімен байланысты емес.

Сызу әдістемесі арқылы жұмыстан! Сұраққа маңдаспайтын жауаптарды бірінен соң бірін сызып отыр.

Егер де жауабыңыздың дұрыстығына күмәндансаң, таңдауға қиналсаң, өзіңнің ішкі сезіміңе (интуиция) сен!

Өз жұмысыңды тексеруге уақыт қалдыр, ең болмағанда көзбен жүгіріп, бақырайып тұрған қателерді дұрыстайсың.

Бүкіл тапсырмаларды орындауға тырыс, бірақ практикада бұл мүмкін еместігін есіңнен шығарма. Өйткені тест тапсырмалары шатыстыру, ойлану үшін күрделі құрастырылады, ал жақсы бағаға кем дегенде тапсырманы 70% қажет.