Түркістан облысы

Шардара ауданы

«Шардара» мектеп-лицейі

«Бекітемін»

«Шардара» мектеп-лицей
директоры:

Л.Ө.Құлмаханбет

«ҰБТ-ға психологиялық қолдау»

Педагог-психолог: Ф.Жумабаева

2025-2026 оқу жылы

Scanned with CamScanner

Ұлттық бірыңғай тестілеу (ҰБТ) – оқушы үшін де, ата-ана үшін де маңызды әрі уапты кезең. Ата-ананың осы кезеңде баласына көрсеткен қолдауы оның нәтижесіне келей әсер етеді. Төменде ата-аналарға арналған психологиялық дайындық бойынша нақты кеңестер беремін:

1. Баланың емес, өзіңіздің қобалжығаныңызды бақылаңыз!

Баланың күйзеліске ұшырауы көбінесе ата-ананың уайымын "жұқтырып" алудан болады. Қобалжуды білдіртпеңіз, өз-өзіңізді сабырға шақырыңыз. Сіздің тыныштығыңыз балаға да сенімділік береді.

2. Жоғары емес, шынайы үміт артыңыз "Тек грантқа түсуің керек", "Міндетті түрде 120 алу керек" деген талаптар қысым тудырады.

Одан да: «Сен қолыңнан келгенін істейсің, біз саған сенеміз» — деген сөз әлдеқайда пайдалы.

3. Қолдау көрсету — басты міндет

Балаға жиі:

«Сен мықтысың»,

«Не нәтиже болса да, біз сені жақсы көреміз»,

«Біз саған сенеміз» деген жылы сөздерді айтыңыз.

4. Дайындық үдерісін басқармаңыз, бақылаңыз!

Балаға толық бақылау жасау оның сенімін жоғалтуы мүмкін.

Сенім білдіріңіз: «Сен өзіңе ыңғайлы әдіспен дайындалып жатсың, қажет болса көмектесемін» деп қолдау көрсетіңіз.

5. Тынығуына жағдай жасаңыз!

* Баланың ұйқысы мен дұрыс тамақтануын қадағалаңыз!

* Үйде сабырлы әрі жағымды атмосфера болуына үлес қосыңыз!

6. Өзіңіз де демалыңыз,балаңыздыда бақылаңыз!

Кітап оқу, серуендеу, жақындарыңызбен сөйлесу арқылы өз уайымыңызды азайтыңыз.Егер қобалжу тым күшті болса — психологпен сөйлескен артық болмайды.

7. Нәтижеге емес, баланың күйіне назар аударыңыз!

ҰБТ-өмірдің бір ғана кезеңі. Ең маңыздысы- балаңыздың психологиялық денсаулығы мен болашаққа сенімі маңыздыІ

Қай нәтиже болмасын, қолдап, дұрыс бағытта жол көрсету — сіздің ең басты рөліңіз.

Қысқаша есте сақтаңыз:

Бала – ата-ананың айнасы. Сіз сабырлы болсаңыз — ол да сенімді болады!

Scanned with CamScanner

Түлектердің ата-анасына психологиялық көмек

Түлектердің ата-анасына психологиялық көмек көрсету – баласының маңызды өмірлік кезеңінен өтуінде ата-ананың рөлін жеңілдетіп, отбасыдағы қарым-қатынасты нығайту үшін өте маңызды. Төменде ата-аналарға арналған психологиялық көмек пен кеңестер ұсынылады:

🗣️ 1. Түсіністік пен қолдау көрсету

Баланың эмоциясын мойындаңыз. Түлек кезіндегі күйзеліс, қобалжу – қалыпты жағдай. Ата-ана ретінде эмоцияны басып тастамай, тыңдау маңызды.

Сынның орнына қолдау көрсетіңіз. "Сен қолыңнан келеді", "Біз сенімен мақтанамыз" деген сөздер сенімділікті арттырады.

📚 2. Қысым көрсетпеу

Жоғары нәтиже талап етпеңіз. ҰБТ немесе емтихан баланың жалғыз бағасы емес. Оның болашағы тек бір сынаққа тәуелді емес екенін ұмытпаңыз.

Баланың мүмкіндіктерін ескеріңіз. Оның қызығушылықтары мен қабілеттерін назарда ұстаңыз, өз арманыңызды таңуға тырыспаңыз.

🗣️ 3. Ашық диалог орнату

Балаңызбен сөйлесіңіз. Оның не сезіп жүргенін сұраңыз, бірге шешім қабылдауға тырысыңыз.

Эмоциялық қолдау маңызды. Көңілін аулау, серуендеу, бірге демалу да үлкен көмек.

🧘 4. Өзіңізді де күтіңіз

Ата-ана күйзелісі – балаға әсер етеді. Демалу, хобби, дұрыс ұйқы – сіздің психикалық денсаулығыңыз баланың да жағдайына ықпал етеді.

Қажет болса, психологқа жүгініңіз. Өз эмоцияңызды басқару қиын болса, маман көмегі артық болмайды.

🌱 5. Болашаққа сеніммен қарау

Балаңыздың өз жолын табуына мүмкіндік беріңіз. Әр адам өз бақыт жолын әртүрлі табады – тек жоғары оқу орны арқылы емес.

Жеңіліс – сабақ. Қиындықтардан кейін адам өседі. Қандай жағдай болмасын, балаңызға сеніңіз.

Scanned with CamScanner

Бала мен ата-ананың қарым-қатынасын нығайту.

Бала мен ата-ананың қарым-қатынасын нығайту — оның эмоционалдық дамуы мен тұлға болып қалыптасуы үшін аса маңызды. Жақсы қарым-қатынас балаға өзін қауіпсіз сезінуге, сенімді болуға және дұрыс өмірлік бағдар алуға көмектеседі. Төменде осы байланысты нығайтуға көмектесетін негізгі тәсілдер берілген:

💗 1. Сенімді қарым-қатынас орнату

Тыңдай білу: Баланың айтқанын шын ниетпен тыңдау — оны түсінудің алғашқы қадамы. Сөзін бөлмей, көзіне қарап, қызығушылық танытыңыз.

Ашық сөйлесу: Кез келген тақырыпта ашық сөйлесе алатындай жағдай жасаңыз. Балаңыз қорықпай, ойымен бөлісе алуы керек.

⏰ 2. Бірге уақыт өткізу

Күн сайын балаңызбен сапалы уақыт өткізуге тырысыңыз. Бұл бірге ойнау, кітап оқу, серуендеу немесе бір нәрсе жасап көру болуы мүмкін.

"Сапалы уақыт" дегеніміз — телефоныңызды қойып, бар зейініңізді балаға бөлу.

👐 3. Қолдау мен мақтау

Баланың жетістіктерін, тіпті кішкентайларын да атап өтіп, қолдау білдіріңіз.

Сынаудың орнына бағыттап, дұрыс жолды көрсетуге тырысыңыз.

📚 4. Білім мен тәрбие арқылы үлгі болу

Бала ата-ананың әрекетін қайталайды. Өзіңіз сабырлы, сыпайы, әділетті болсаңыз — бала да сол қасиеттерді бойына сіңіреді.

Қиын жағдайларда өзіңіздің шешім қабылдау үлгіңізді көрсетіңіз.

🎯 5. Шекара мен тәртіпті бірге анықтау

Бала өзін қауіпсіз сезіну үшін белгілі бір ережелер мен шекаралар қажет. Бірақ оларды әділ, бірізді және түсінікті етіп орнатыңыз.

Бала бұл шекаралардың не үшін қажет екенін түсінетіндей етіп түсіндіріңіз.

🗣️ 6. Эмоционалдық интеллектіні дамыту Балаға өз эмоциясын тануға, атауға және оны басқаруға үйретіңіз.Мысалы: “Қазір ренжіп тұрсың ба? Бұл – қалыпты жағдай. Қаласаң, бірге сөйлесіп көрейік.”

Scanned with CamScanner