**ЕМТИХАН СТРЕССІН БАҚЫЛАУ**

1. **Жалпы кеңестер: емтихан стрессімен қалай күресуге болады**

|  |  |
| --- | --- |
| **Өзіңізге сеніңіз** | Егер сізде бұл қабілет болмаса, сіз осы курста оқи алмайсыз немесе бір немесе басқа пәнді ала алмайсыз. Бұл дегеніміз, егер сіз жеткілікті уақыт өткізіп, емтиханға тиісті түрде дайындалсаңыз, онда сіз оны қосымша толқу мен уайымсыз тапсырасыз. |
| **Мінсіз болуға тырыспаңыз** | Әрқашан табысты болуға және Жұлдыздарға жетуге тырысу өте жақсы. Бірақ сонымен бірге тепе-теңдікті сақтау керек. "Өте жақсы" деген бағаны алу сәтсіздікті білдіреді деп ойлау арқылы сіз өзіңіз үшін пайдасыз стресс тауларын Тұрғызасыз. Сіз әрқашан бәрін жақсы жасауға тырысуыңыз керек, бірақ ешкім үнемі мінсіз бола алмайтынын ұмытпаңыз.  Қиындықтарды жеңу үшін жоспарлаңыз және дәйекті қадамдар жасаңыз.  Егер Сіз курс материалында бірдеңе түсінбейтін болсаңыз, онда сіз бұзылулар мен стресстен құтыла алмайсыз. Оларды мұғалімнің кеңесіне сүйене отырып немесе жолдастардан көмек іздеу арқылы түбегейлі шешу керек.  Барлығын өзіңізде ұстамаңыз.  Достарыңыздан қолдау іздеу және олармен өз мәселелеріңізбен бөлісу арқылы сіз алдағы емтиханға деген алаңдаушылықты айтарлықтай төмендетесіз. |
| **Барлығын перспективаға қараңыз** | Емтихандар сізге осы сәттегі ең маңызды оқиға болып көрінуі мүмкін, бірақ сіздің бүкіл өміріңіздің аспектісінде бұл оның кішкене бөлігі ғана. |

**II. Емтиханға дайындалуға арналған кеңестер**

|  |
| --- |
| 1.Емтиханға дайындалу үшін жеткілікті уақыт қалдырыңыз, сонда сіз курстың барлық материалдарын соңғы минутта оқып шығуыңыз керек. Бұл тәсіл сіздің қабілеттеріңізге деген сенімділікті едәуір арттырады және емтихан алдындағы стрессті азайтады, өйткені сіз дайындыққа жеткілікті уақыт жұмсағаныңызды және жақсы дайындалғаныңызды білесіз. |
| 2.Уақытты қадағалап, үлгеріміңізді бақылау үшін емтиханға дайындық кестесін жасаңыз. Шамадан тыс жұмыс жасамау үшін демалуға және көңіл көтеруге жеткілікті уақыт қалдырыңыз. |
| 3.Сіз назарыңызды жоғалтып, миыңыз шаршай бастағанын байқасаңыз, қысқа демалыңыз. Сабаққа оралғаннан кейін сіз өзіңізді сергек сезінесіз және одан әрі дайындалуға дайын боласыз. |
| 4.Сабақтар сіз үшін ойын-сауық түріне айналуы үшін және сіздің мотивацияңызды күшейту үшін әртүрлі дайындық әдістерімен тәжірибе жасаңыз. |
| 5.Кофе, шай және газдалған сусындарды көп ішпеңіз; кофеин сіздің миыңызды көбірек қоздырады және оны ақпаратқа азырақ сезімтал етеді. Жиі және дұрыс тамақтаныңыз; дайындық кезеңінде сіздің миыңызға көбірек қоректік заттар қажет. |
| 6.Тұрақты, бірақ қалыпты жаттығулар сіздің энергияңызды арттырады, ойлауды жеңілдетеді және стресс сезімін азайтады. |
| 7. Йога жаттығуларын, тыныс алу техникасын немесе стрессті жеңілдету және жеңудің басқа әдістерін қолданып көріңіз. Олар сізге шиеленісті жеңілдетуге, зейін мен зейінді арттыруға және ұйқыны жақсартуға көмектеседі. |

**III. Емтиханға арналған кеңестер**

|  |
| --- |
| 1.Дүрбелеңнен аулақ болыңыз. Емтихан алдында қобалжу табиғи нәрсе, бірақ үрейлену нәтижесіз, өйткені сіз нақты ойлай алмайсыз. |
| 2.Стресс пен дүрбелең сезімін жеңудің ең жылдам және тиімді әдісі-көзіңізді жұмып, баяу, терең тыныс алу. Бұл тыныс сіздің бүкіл жүйке жүйеңізді тыныштандырады. Бір уақытта сіз өзіңізге бірнеше рет "мен сабырлы және босаңсыдым" немесе "Мен мұны істей алатынымды білемін және оны жақсы жасаймын"деп айтуға болады. |
| 3.Егер сіз басыңызда бос орын сезінсеңіз-үрейленбеңіз! Бұл жағдайдағы дүрбелең ақпаратты еске түсіру және қабылдау процесін қиындатады. Оның орнына баяу, терең тыныс алуға бір минут көңіл бөлуге тырысыңыз. Егер сіз әлі де қажетті ақпаратты еске түсіре алмасаңыз, басқа сұраққа өтіңіз; бұл сұраққа кейінірек оралыңыз. |
| 4.Емтиханнан кейін Сіз дұрыс емес деп ойлағаныңыз үшін өзіңізді айыптап, сынға алу үшін уақытты босқа өткізудің қажеті жоқ. Көбінесе өзін-өзі бағалау ең маңызды болып табылады. Дұрыс жасаған істеріңіз үшін өзіңізді құттықтаңыз; жақсырақ жасай алатын нәрселерден пайдалысын алыңыз және келесі сынаққа дайындықты бастаңыз. |

**Емтиханнан қалай өтуге болады**

**Психологтардың 10 пайдалы кеңесі:**

**1. Көмек іздеңіз: оқытушыдан немесе тәрбиешіден емтиханға дайындалудың ең тиімді әдісі және емтихан кезінде өзін қалай ұстау керектігін сұраңыз.**

**2. Емтиханға дайындық кезінде өзіңізге қысқа үзіліс жасаңыз. Егер сіздің миыңыз шаршаса, ол басқа ештеңені есіне түсіре алмайды.**

**3. Уақытты жоспарлаңыз.**

**4. Ұйқыға жеткілікті уақыт бөліңіз; ақылмен тамақтаныңыз.**

**5. Дене жаттығуларымен айналысыңыз-серуендеңіз, жүгіріңіз, жаттығулар жасаңыз немесе сізге ұнайтын кез-келген физикалық жаттығулар жасаңыз.**

**6. Позитивті болыңыз – Болашақ немесе мүмкін сәтсіздік туралы ойламаңыз.**

**7. Жеңіске жетіңіз және сізге тәуелді нәрсені жасауға дайын болыңыз.**

**8. Сақ болыңыз-егер сіз өзіңізді нашар сезінсеңіз, мазасыздық туралы біреумен сөйлесіңіз.**

**9. Тым босаңсымаңыз! Кішкене стресс тіпті пайдалы, өйткені ол сізді қарқынды пісіруге мәжбүр етеді.**

**10. Ақылға қонымды болыңыз-егер достарыңызбен емтиханды талқылау сізді ренжітсе-мұны жасамаңыз! Емтихан туралы ұмытыңыз! Не болды, оны өзгерту және түзету мүмкін емес!**

**Шағын қорытынды кеңес:**

**Егер сіз кешке жаттығу жасасаңыз, оқудан кейін бірден ұйықтамаңыз. Сіздің миыңыз ақпаратты талдауды жалғастырады және жақын арада тынышталмайды. Өзіңізге кішкене кешкі серуен ұйымдастырған дұрыс. Босаңсытатын және тыныштандыратын нәрсе жасаңыз, басқа уайымдарға ауысыңыз.**