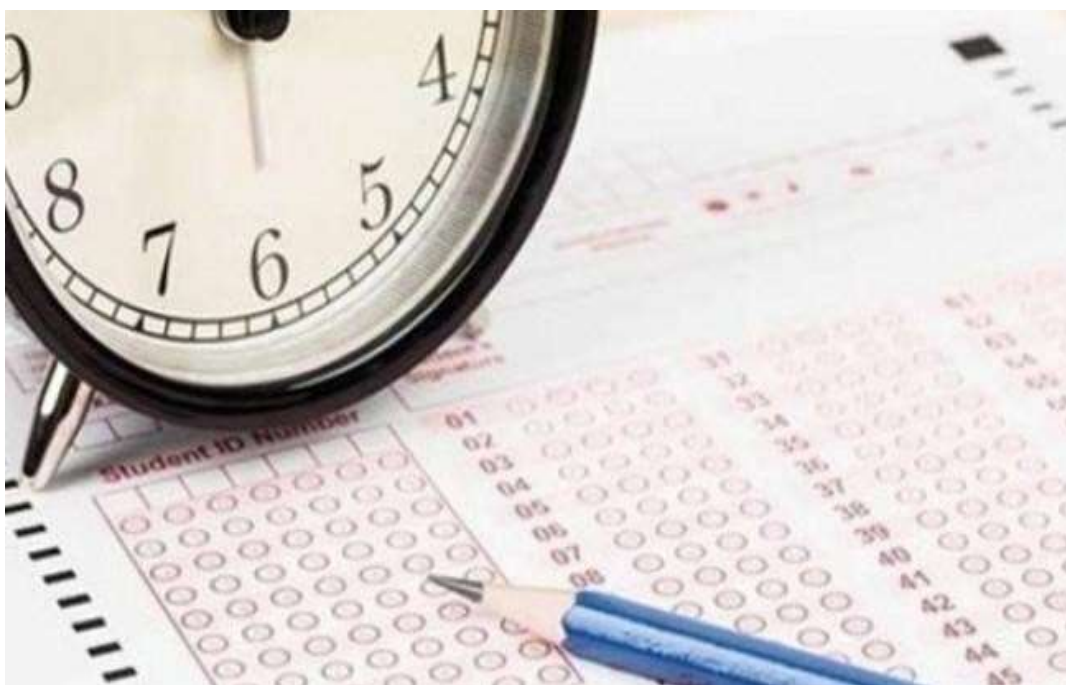


**№97 жалпы орто билим берүү  
мектеби  
2022-2023-окуу жылы**

**Бүтүрүүчү класстар үчүн  
жалпы мамлекеттик  
аттестацияны натыйжалуу  
тапшыруусу үчүн  
психологдун кеңеши**



**МАЙ – 2023**

# СЫНАККА КАРАЙ

*Урматтуу ата-  
энелер, сүйүктүү  
окуучулар!*

Окуучуларыбыз бир жылга жакын убакыттан бери даярданган сынак күнү жакындап калды. Сиздин балдарыңыздай толкунданып жатканыңызды билебиз. Ата-эне катары балдарыңызга толкундануу, тынчсыздануу жана күтүүлөрдү канчалык аз чагылдырсаңыз, бул процессте сизге да, балдарыңызга да ошончолук пайдалуу болот.

Экзаменге бир нече күн калганда биз окуучуларыбыздын жана сиздердин мотивацияңызды жана стрессти башкарууну КҮЧТҮҮ кыла турган бир нече эскертүүлөрдү кылгыбыз келди, андыктан экзамен жана даярдык процесси ийгиликтүү аякташы үчүн. Бардык окуучуларыбызга экзамендерин ийгиликтүү тапшырууну каалайбыз.

Мектеп психологу  
Курманкожоева Фарида Дильдебековна

## Экзамен алдында

- ✚ Экзамен КҮНҮ алдында экзамен тапшыра турган имаратты көрүү жана транспорт тууралуу маалымат алуу пайдалуу.
- ✚ Сынак тапшыра турган мектепке жок дегенде жарым саат калганда даяр болууга аракет кылыңыз. Сынак өтүүчү жерге өтө эрте баруу кооптонууну, ал эми кеч баруу паникага алып келерин унутпаш керек.
- ✚ Экзаменге бир күн калганда, мүмкүн болушунча тынч, чарчабай, окууну токтотуп, жагымдуу иштерди жасоого артыкчылык берүү керек. Иштегиси келгендер интенсивдүү эмес окуудан өтсө болот.



✚ Сынактан бир күн мурун экзамениңиздин мотивациясын буза турган иш-чаралардан жана чөйрөлөрдөн, телепрограммалардан, үй-бүлөңүз жана досторуңузду сүйлөшүүлөрүнөн алыс болууга аракет кылыңыз.

✚ Экзамен күнү эртең менен эс алып ойгонуу үчүн уктоо убактысына көңүл буруңуз. Окуучулар экзаменге бир күн калганда уктай албай кыйналышы мүмкүн, кабатыр болбонуз. Экзамен учурунда студенттердин энергиясы эң жогорку деңгээлде болот.

✚ Жаракат алып келиши мүмкүн болгон спорттук иш-аракеттерди качуу керек.

✚ Сынак күнү эртең мененки тамактанууну унутпаш керек. Сынак күнү эртең менен ашыкча суюктуктарды колдонуудан алыс болуу керек.

✚ Экзаменге өзүңүздү ыңгайлуу сезген кийимдерди кийип барыңыз.

✚ Экзаменге барганда сыя калемди, карандашты, өчүргүчтү жана учтагычты алууну унутпаңыз.

## Экзамен учурунда

✚ Бардык муктаждыктарыңызды канааттандыруу менен сынак тапшырыңыз.

✚ Кандайдыр бир көйгөйүңүз болсо, экзамен алуучулардан жардам сураңыз.

✚ Сынак учурунда айланаңыздагы адамдарга алаксыбаңыз.

✚ Сынак залындагы сынак алуучу кызматкерди кунт коюп угуп, көрсөтмөлөрдү аткарыңыз.

✚ Суроону жана варианттарды карап чыгуудан мурун суроонун тамырын окуу сиз үчүн чечимге барууну жеңилдетет.

✚ Суроолорду узак деп ойлоо бир жактуу же "Бул ушунчалык жөнөкөй сурообу?" Шектүү мамиле кылбаңыз. Окуп, түшүнүүгө аракет кылыңыз. Окуучулар көбүнчө абзац суроолорунан качышат. "Узун суроо - кыйын суроо." Туура эмес өкүм бар. Эсинизде болсун, суроо канчалык узак болсо, анда ошончолук көп көрсөтмөлөр камтылат.

✚ Сандык суроолорду чечүүдө эч кандай башка нерсе менен алектенбеңиз. Маселени чечүүдө дайыма жазуу менен чечиңиз;

✚ Жоопторуңузду текшерип жатып, суроо китепчесинде жасаган аракеттериңизди ирети менен көрүшүңүз керек. Айрыкча эсептөөдө көп ката кетирген окуучулар бул кеңешти сөзсүз түрдө эске алышы керек.



Чече албаган суроолор менен өжөр болбоңуз. Ал суроолорду башына коюп, аягында калтырыңыз. Ошентип, сиз убакытты текке кетирбестен бардык суроолорду көрө аласыз. Акырында татаал суроону карап чыгыңыз.



Жооп ачкычыңызды башкалар көрбөшү үчүн экзаменде сактаңыз. Көчүрмө же жапырт көчүрмө жасалганын билүү үчүн туура эмес жооптор сынак алуучулар тарабынан текшерилерин эске алыңыз.

Шашылбаңыз. Сынак мөөнөтүн толук колдонуңуз.



Экзаменде сиз билгендериңизди кыска убакытка болсо да унута аласыз. Бул убактылуу жана бир нече суроолордон кийин өтүп кетерин унутпаңыз. Эгер ал кайталана берсе, паникага түшпөй, дем алуу көнүгүүлөрүн жасаңыз.

Мотивацияңыз үчүн позитивдүү жашоо мисалдарын ойлонуңуз.



Саатты тез-тез кароо менен алаксыбаңыз жана бөлүмдөрдүн ортосундагы саатты караңыз. Бул акылды жана убакытты жакшыраак пайдаланууга мүмкүндүк берет.

Үстүртөн дем алууга жараша дем алуу көнүгүүлөрүн жасап, көздүн чарчоосуна каршы көз көнүгүүлөрүн жасап, алаксыуунун алдын алсаңыз болот.



Сынак учурунда ДЕНЕНИН тынымсыз бир калыпта турушу ДЕНЕНИН оорушуна алып келиши мүмкүн. Көңүл бурууну алаксыта турган дене оорууларына каршы сынакты бөлүмдөрдүн ортосунда 15-20 секундга токтотуп, көздөрүн жумуп, жеңил дем алуу көнүгүүлөрүн жасоого болот.



...Ал эми экзамендин эң негизги стратегиясы – бул башыңыздагы терс эмоциялардын туткуну болбоо. Экзамендин акыркы мүнөттөрүнө чейин залда калып, колунуздан келгендин баарын жасашыңыз керек. Эгер ички үнүңүз сизди пессимизмге түртүп жатса, анда сөзсүз түрдө анын оозун басып, өзүңүзгө оң сунуштарды беришиңиз керек. Экзамендеги негизги ийгилик сиздин өзүңүзгө болгон ишенимиңиз менен келет.

## Ата-энелер үчүн кеңештер

**"Жашоодогу ийгилик экзаменди жакшы тапшыруунун бирден-бир жолу эмес:**

балаңызга анын жашоодогу бирден-бир максаты чоң мектепке же кыялыңыздагы орто мектепке кирүү эмес экенин айтыңыз. Балаңызды башка адамдарга салыштырбаңыз.

Жашоодо ийгиликке жеткен адамдарды караганыбызда, алар экзаменден канча балл алып, кайсы окуу жайга барарын биле албайбыз. Алардын жашоодо эмне кылганын, адамзатка кандай салым кошконун билебиз.

**Балабыз менен экзаменге чейинки предметибиз жөн эле экзамен болбошу керек:**

Чындыгында, бул предметти мектеп өмүр бою колдонушубуз керек. Балдарыбыздан: «Сиз математикадан канча алдыңыз?» деп сураңыз. "Канча суроону чечтиңиз?" "Илим боюнча сынакты бүтүрдүңүзбү?" сыяктуу суроолордон башка маселелер менен мамиле кылууга туура келет. Балдарыбыз менен алардын достору, хоббилери, окуган китептери, көргөн кинолору тууралуу ар кандай темада баарлашуу керек.

**"Бул экзамен сенин келечегиң" деп айтпаңыз:**

экзамендеги ийгилигиңиз менен келечектеги ийгилигиңизди теңдөө студенттерге басымды күчөтөт. Ата-эне экзамен тууралуу сөз кылганда "Бул экзамен сенин келечегиң үчүн абдан маанилүү, жакшы окуш керек!", "Мындай барсаң өзүң каалаган окуу жайга кире албай каласың" деген сөздөрдөн алыс болушу керек. Сында конструктивдүү тилди колдонуу керек.



**Балдарга өмүр бою жол көрсөткөн адамдар - алардын ата-энелери.**

Ата-энелер балдарына үлгү болуп, өздөрүнөн жакшы мисалдарды келтирсе туура болмок. Бала экзаменден өтпөй калса, анда анын дүйнөсү кыйрайт деген ой болбошу керек. Сынак анын келечектеги кыялдарына жана максаттарына жетүүнүн куралы гана. Анын экзаменден алган баасы анын инсандыгын же баасын аныктабайт. "Өтпөй калсамчы" деген ой менен кирген балдар экзаменде стресске кабылып, көп учурда өтпөй калышарын унутпашыбыз керек.



**Акыркы жумада, балаңыз менен үйдөн тышкары, ачыкабада көбүрөөк убакыт өткөрүңүз.**

Акыркы жумада жиндидей окуу туура эмес экенин билесиз. Айрыкча акыркы күндөрү. Бир же эки формула, бир же эки тема каралышы мүмкүн, бирок эксперттер ачык; Стрессиз, көңүлдүү чөйрө балдар үчүн абдан жакшы болорун айтат.

### **Эс алсын:**

Бул окуучуларды чарчатып, алардын аткаруусунда өзгөрүүлөр болушу мүмкүн. Мындай учурларда, мисалы, эс алуу, ар кандай иш-аракеттерди жасоо, достор менен баарлашуу жана убакыт өткөрүү.

Алардын муктаждыктарын көрүп, аларга мүмкүнчүлүк берүү жакшы болот.

### **Балаңыздын өспүрүм куракта экенин**

**унутпаңыз:** бул коогалаңдуу жана дилемма мезгили. Балаңызга көйгөйлөрдү чечүүнү же сунуштарды айткыңыз келсе, ал сиздикиндөй нерселерди көрбөшү мүмкүн экенин билиңиз. Сабырдуу, сабырдуу жана түшүнүктүү болууга аракет кылыңыз.

### **Балаңыздан күтүүдө реалдуу болууга**

**аракет кылыңыз:** Ар бир ата-эне өз баласын өзгөчө деп эсептейт. Бирок, ар бир адам объективдүү караса белгилүү бир чөйрөдө күчтүү жана алсыз жактары болушу мүмкүн. Сиздин күтүүлөрүңүз менен

Эгер балаңыздын иш-аракеттери бири-бирине шайкеш келсе, балаңыз азыраак тынчсызданышы мүмкүн.

### **Эмпатия:**

Өнүгүү жана жаш мезгилдин өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен иш-аракет кылуу, түшүнүүчүлүк көрсөтүү, өсүү алып келген кээ бир кыйынчылыктарга туруштук берүүгө колдоо көрсөтүү; Бул алардын тынчсыздануусун азайтат.

### **Анын аракетин мактагыла:**

Балдардын көбү ата-энесин кубандырып, сыймыктангысы келет. Алардан алган позитивдүү пикирлер менен алар өздөрүн жакшы сезип, күчтүү болушат. Анткени; Ата-энелер балдарынын экзаменге даярданууда туура жүрүм-туруму менен

бөлүшүп, алардын аракетине басым жасап, кубаттап турушу керек.

### **Сиздин тынчсызданууларыңыз балаңызга**

**таасир этет.** Ушул себептен ата-энелер биринчи кезекте алардын тынчсыздануусун азайтууга аракет кылышы керек. Тынчсыздануу келечек жөнүндө терс кинону элестетет жана бул тасма дайыма кырсык менен аяктайт. Катуу тынчсызданган адамдар келечек жөнүндө ойлонуу үчүн азыркы учурду колдоно алышпайт. Экзамениңиздин жыйынтыгы менен өтө эле алек болуу балаңыздын бул багыттагы камын күчөтөт. балага жардам берүү; Бул сиздин балаңыздын бүгүнкү жасап жаткан иштерине кам көрүү жана колдоо көрсөтүү менен болот..