

**ББЖМ-ҒА ДАЙЫНДЫҚ БОЙЫНША**

**АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА**

Тестке дайындалу және оны тапсыру – бұл оқушыларға үлкен психоэмоционалды стрессті сезінетін уақыт.

Бұл қарқынды дайындық кезеңі, адам ағзасына үлкен физикалық және эмоционалды стресс.

Оқушылар стрессті сезінеді. Стресс-бұл ауруларға және дененің тез қартаюына әкеледі. Ағылшын тілінен аударғанда стресс-бұл қысым, кернеу. Г.Селенің айтуынша, стресс-бұл оған қойылған кез-келген талапқа ағзаның спецификалық емес жауабы, ол оған қиындыққа бейімделуге, онымен күресуге көмектеседі. Өмірдің әдеттегі бағытын бұзатын кез-келген тосынсый, кез-келген оқиға, факт немесе хабарлама стресстің себебі болуы мүмкін. Бұл ретте, жеке адамның, оның тәжірибесінің, күтуі, өзін-өзіне сенімділігі. Әрине, қауіпті бағалау, жағдайдың қауіпті салдарын күту өте маңызды.

Бұл стресстің пайда болуы мен тәжірибесі тек объективті факторларға ғана емес, адамның өзіне де байланысты: олардың жағдайын бағалау, олардың күштері мен қабілеттерін олардан талап етілетін нәрселермен салыстыру.

Ата-аналар үшін баланың психикалық және эмоционалды денсаулығын сақтауға тырысу керек. Оған сәттілікке деген сенімділікті ояту, тестке дайындық және оларды тапсыру процесінде туындайтын барлық қиындықтарды талқылау.

Жағдайды күшейтудің қажеті жоқ, емтихан алдында баланы дайындаңыз: Есіңізде болсын, осы кезеңде балалар әсіресе күдікті және мазасыз болады, оларды оң эмоциялармен сөйлесуге тырысыңыз. Ешбір жағдайда ұрыспаңыз, психикаға қысым жасамаңыз, тіпті егер бала алғашқы тестті сіз ойлағандай тапсырмаса да. Бос уақытында онымен бірге өткенді еске түсіріңіз, кейбір көңілді өткен уақыттарды, мерекелер, демалыс, саяхаттарды. Баланы шабыттандыратын болашаққа жоспар құрыңыз: сен тест тапсырған соң - біз демалуға барамыз, қалаға барамыз, саған жаңа киім сатып аламыз және т. б.деген сияқты жақсы сөздермен көңілін аулаңыз.