

*Ата-аналарға арналған жаднама:
«Баланы емтиханға дайындық кезінде қалай қолдау керек»*



- Емтихан алдында баланы өзіңіздің пікіріңізбен немесе қылығыңызбен қорқынышын тудырмаңыз - бұл сонында теріс нәтижеге әкеледі. Балаға әрқашан ата-ананың толқынысы сезіледі және егер ата-ана жауапты болған кезінде өздерінің эмоциясын қалыпта ұстай алса, онда бала ата-анасының көңіл-күйі әсерінен эмоционалды күйзеліске ұшырауы мүмкін.
- Баланың өзіне деген сенімін арттыруға тырысыңыз, себебі бала сәтсіздіктен және қате жіберуден қорқады.
- Балаға емтиханға дайындық кезінде демалу мен ұйқының маңыздылығын түсіндіріп, сондай-ақ шамадан тыс дайындалмай, демалыс уақытын жиі өткізу керек екенің жеткізу.
- Баланың өз-өзінің сезінуін қадағалаңыз, себебі сізден өзге адам оның шаршауына байланысты жағдайының бәсендуін дәл уақытында алдын ала алмайды.
- Баланың тамақтануына көңіл бөліңіз: қарқынды дайындық кезінде пайдалы әрі түрлі тағамдарды және теңдестірілген дәрумендер қоспасын қабылдау қажет. Мысалы балық, сүзбе, жанғақ, өрік сиқты тағам түрлері бас миының пайдалы жұмыс істеуіне көмектеседі.
- Емтиханға дайындық кезіндегі ең бастысы - ол баланың шаршауын және мазасыздануын төмендету, себебі, емтиханға дайындық рәсімі – ол баланың стресті жағдайға, әсіресе, бірінші курс студенттеріне әсер етеді. Ең бастысы емтиханға дайындық кезеңінде баланың шаршап-шалдығуын және мазасыздануын төмендету, көбінесе, бірінші курсқа түсушілер үшін емтихан барысы – баланың күйзелісті жағдайы болып табылады. Балаларыңызға өмірде шешімі жоқ қиыншылықтар болмайтынын, барлығын жеңіп шығуға болатынын, әсіресе, емтиханды тапсыруға боларын айтып отырыңыз.
- Балаңызға емтихан жақындаған кезде оған толық қанды демалыс керек екенін, баланың демалып, ұйқысын дұрыстап қандыру қажет екенін түсіндіріңіз.
- Кейбіреулер күйзелген жағдайда тамақты әдеттен тыс мөлшерде қабылдайды. Тамақты емтихан алдында шектен тыс қабылдау – мидың белсенділігін тоқтататыны практикалық жұмыста көрсетілген.
- Балаға емтихан өткеннен кейін сын айтпаңыз. Қандай жағдай болмасын қолдау көрсетіңіз. Баланың санасына емтихан тапсыру оның мүмкіншіліктерінің ең басты өлшемі емес екенін ұялатыңыз.
- Өз балаларыңызды жақсы көріңіз, жақсы көретініңізді айтып отырыңыз. Оның эмоциялық жағдайына мұқият болыңыз.