

МЕКТЕП ПСИХОЛОГІНІҢ ОҚУШЫЛАРҒА КЕҢЕСІ

Қиын жағдайлардан қалай шығуға болады?

1. Жабырқаманыз. Өмірде адамдарда одан да қиын жағдай туып жатады.
2. Есіңізде болсын. Қай уақытта болмасын әрбір мәселенің шешімі болады. Тек сабырлы болуға тырысыңыз.
3. Мұндай уақытта жақындарыңыз бен достарыңыздан көмек сұраңыз, олардың ортасында болып көңіліңізді барынша көтеруге тырысыңыз.
4. Көңіл-күйіңіз түсе қалса бірден өзіңіздің өміріңізде болған қызықты сәттерді еске түсіріңіз. Бақытты күндер әлі алда екенін ұмытпаңыз.
5. Жалғыз қалмауға тырысыңыз. Бір бөлмеде «Мен бұл жағдайдан шыға алмаймын, шеше алмаймын» немесе «Енді не істеймін?» деп өзіңізді жеп отырғанымен түк шықпайтынын түсініңіз.
6. Өмірінде ешбір мәселесіз адам болмайды. Сондықтан өміріміздің мәні сол қиындықтарды жеңіп шығуда екенін ұмытпаңыз.

ҰБТ-ға дайындық (оқушыларға кеңес)

- Сабаққа дайындалуға арнайы орын дайындаңыз; үстелдің үстінен керек емес заттарды алып таста, керек оқулықтарды, құралдарды, дәптерлерді, қағаздарды, қарындаштарды ыңғайлы орындарға қойыңыз.
- Бөлменің интерьеріне сары және күлгін түстерді енгізіп қойыңыздар (олар интеллектуалдық белсенділікті жоғарлатады). Ол үшін сурет немесе эстампа қажет.
- ҰБТ-ға дайындық жоспарын жасаңыздар. Біріншіден: Кімсіз- "үкі" немесе "бозторғай осыған орай таңертеңгі немесе кешкі сағаттарын пайдаланып әр күнге дайындық жоспарын жасағанда, бүгін не оқу қажет екенін анықтау керек.
- Білмейтін материалдан, қиын саласынан бастаңыздар. Егер сіздерге бастауға қиын болса, қызықты және ұнайтын материалдан бастауға тырысыңыздар. Оқу мен демалысты кезектендерді ұмытпағандарыңыз абзал: 40 минут сабақ, 10 минут- үзіліс. Үзіліс кезінде гүлдерге су құюға, ыдыс – аяқты жууға, дене шынықтыру жаттығуларын жасауға, душ қабылдауға болады.
- Осы пән бойынша әр түрлі жарияланған тесттерді көп орындаудың пайдасы зор болмақ.
- Секундамер арқылы жаттығу жасаңыздар, тест орындалудың уақытын белгілеңіздер.
- Қиын мәселелерді қайталауға емтихан алдында бір күнді қалдырыңыздар.

Өзіне деген сенімділікті нығайту жолдары

1. Өз-өзіңе өзіңнің мықты және әлсіз жақтарыңды анықтап, өз күшінді сәйкесінше жұмса.
2. Өзіңізге не құнды екенін шешіп, неге сенетініңізді ажыратыңыз, өз өміріңізді қандай ғып елестетесіз. Өз жоспарыңызды сараптамадан өткізіп, оны прогресс болған кезде пайдаланатындай ғып бүгінгі күннің есебімен бағалаңыз.
3. Тамырына дейін жетіңіз. Өткеніңізге сараптама жасап бүгінгі күнгі жағдайға қалай жеткеніңізді анықтаңыз. Сізді азап шегуге душар еткен адамды немесе қажет кезде көмек көрсете алса да көрсетпей қойған адамды түсініп, кешіруге тырысып көріңіз. Өз-өзіңіздің бұрын жасаған қателіктеріңізді, алданушылығыңызды, күнәләріңізді кешіріңіз. Есте қалған ауыр жағдайлардан қандайда болмасын пайдалы тұсын іліп алып, оны қайтадан еске алмаңыз. Сіздің жадыңызда басыңыздан өткізген жаман жағдайлар, тек сіз ол ойларды қуғанға дейін ғана болады. Одан да аз да болса қолыңыз жеткізген табыстарды еске алыңыз.
4. Кінә мен ұят сезімдері сіздің табысқа жетуіңізге көмектеспейді. Оған берілуге жол бермеңіз.

- 5.** Өзіңіздің мінез-құлқыңыздың себептерін қазіргі жағдайдың физикалық, әлеуметтік, экономикалық, саяси аспектілерінен іздеңіз.
- 6.** Әрбір оқиғаны әртүрлі бағалауға болатындығын ұмытпаңыз. Шынайылық – бұл әрбір адамның әр нәсеге деген көзқарасы емес, бұл адамдар арасындағы әр нәрсені өз атымен атау туралы келімдерінің нәтижесі ғана. Мұндай көзқарас сізге адамдарға шыдамдылықпен қарауға және кемсітушілік болып көрінетінді шыдамдылықпен бастан кешу.
- 7.** Ешқашанда өзіңіз туралы жаман айтпаңыз, әсіресе өзіңізге жағымсыз – ақымақ, ұсқынсыз, қабілетсіз, сәтсіз, түзелмейтін деген сияқты тіркестерді пайдаланудан аулақ болыңыз.
- 8.** Сіздің әрекетіңіз кез-келген бағаға лайық болуы мүмкін, егерде ол конструктивті сынға түсетін болса – өз пайдаңызға пайдаланыңыз, бірақ ешкімге өзіңізді сынауға жол бермеңіз.
- 9.** Жеңіліс – бұл сәттілік, одан сіз жұмсаған күшіңізге сай емес алданшы мақсаттарды көздегеніңізді есіңізде болсын, болуы мүмкін жамандықтардан құтылдыңыз.
- 10.** Өзіңізді толықтай құндылықсыз сезінуге итермелейтін адамдармен, жағдайлармен келіспеніз. Егерде сіздің қолыңыздан оларды өзгерту келмесе, онда олардан теріс айналған жөн. Өмір тым қысқа оны мұңға жұмсамау-ақ қойған жөн.
- 11.** Жалғыз қалып өз ойыңызға құлақ асыңыз, көңіліңіз қалайтынның барлығын жасаңыз. Осылайша сіз өзіңізді жақсы түсіне аласыз.
- 12.** Қарым-қатынас жасауды үйреніңіз. Адамдар өзара алмасатын энергияны сезінумен рахаттаныңыз. олар сіздің бауырларыңыз бен қарындастарыңыз сондай бөлек бір-біріне ұқсамауды. Көз алдыңызға олардың қорқыныш пен сенімсіздік сезініп тұрғанын елестетіп көріп, оларға көмек көрсетуге тырысыңыз. Олардан не күтетініңізді, оларға не бере алатыныңызды шешіп алыңыз. Ал, одан кейін сіз өзіңіздің мұндай алмасушылыққа даярлығыңызды білдіріңіз.
- 13.** Өзіңіздің мен-меншілдігіңізді тым артық қорғаудан аулақ болыңыз. Одан да ол қамау мен әрекетсіздіктен гөрі, қысқа мерзімді эмоционалдық соққыны бастан өткізгені дұрыс болар.
- 14.** Өзіңізге жақын емес бірнеше маңызды мақсаттарды қойыңыз, оған жету үшін ұсақ немесе аралық мақсаттарға жету қажет. Салқын қанмен осы аралық мақсатқа жету үшін қандай құралдар қажет екенін анықтаңдар. Өзіңіздің жемісті қадамыңызды назардан тыс қалдырмаңыз және де өзіңізді мадақтауды ұмытпаңыз. Ерсі көрінуден қорықпаңыз, себебі сізді ешкімде естімейді.
- 15.** Сіз жамандыққа душар бола беретін пассивті объект емессіз, басып кетеді деп қорқатын шөптесін емессіз. Сіз – эволюциялық пирамиданың шыңысыз, сіз – ата-аналарыңыздың үміттерісіздер, сіз – құдай сияқтысыз. Сіз – қайталанбас тұлғасыз, өз өміріңіздің белсенді жасаушысысыз, сіз – оқиғаларды басқарасыз. Егерде сіз өзіңізге сенімді болсаңыз, онда бөгет сіз үшін түк емес.
- 16.** Ұялшақтық артта қалады, өйткені сіз қалай өмір сүремін деп мазасызданудың орнына өмірге араласып кетесіз.