

Оқушыларға психологиялық кеңестер

Леонардо да Винчидің зейін қою тәсілі.

Қайта Өрлеу дәуірінің атақты суретшісі Леонардо до Винчи тек көркем сурет пен ғылымда ғана жетістікке жетіп қоймай, психологияда да өзінің ізін қалдырыпты.

Сана мен жанды бояу мен қаламұш арқылы емдеудің тәсілін жасапты. Оның өз тәсіліне енгізген 24 кеңесі бар.

Қазіргі заманның психологтары да, Винчидің айтқаны рас деп дәлелдеп отыр.

Бұл тәсіл жүйкені тыныштандырып, сананы сергітеді. Кез келген қиын жағдайда жасап көруге болады.

1. Шаршасаң-гүлдің суретін сал.
2. Ашуға булықсаң-сызықтар сал.
3. Ауырсаң –мүсін сомда.
4. Зеріксең–бір параққа түрлі гүлдің суретін сал.
5. Көңілсіз болсаң-кемпірқосақтың суретін сал.
6. Қорықсаң макраме тоқы, құрақ құра.
7. Бойынды үрей билесе-жіптен орап қуыршақ жаса.
8. Бізалансаң-қағазды ұсақтап жыртып таста.
9. Алаңдасаң-оригами құрастыр.
10. Қатты уайымдасаң-ою-өрнек сал.
11. Бір нәрсені еске түсіру керек болса-лабиринттің суретін сал.
12. Көңілің қалса-картинаның көшірмесін сал.
13. Күдер үзсең-жолдың суретін сал.
14. Бір нәрсені түсінгің келсе-мандаланың суретін сал.
15. Күш-қуатыңды тез қалпына келтіру керек болса-пейзаж сал.
16. Сезіміңді түсінгің келсе-автопортрет сал.
17. Осы күйді сақтап қалғың келсе-түрлі-түсті дақтар сал.
18. Ойыңды жүйелеу керек болса-балауыз ұяшығын немесе шаршының суретін сал.
19. Өзіңді түсінгің келсе, тілегіңді айқындағын келсе-коллаж жаса.
20. Ойыңды тиянақтағың келсе-нүктелерден суреттер құрастыр.
21. Жағдайдан шығатын шешім іздесең- толқын мен шеңбердің суретін сал.
22. Бір жерде ұзақ тұрып қалсаң, ары қарай қимылдау керек болса-спиральдің суретін сал.
23. Мақсатыңды айқындағың келсе-тордың, нысананың суретін сал.
24. Бұл қазіргі замандағы психологтар қолданып жүрген АРТ-терапия әдісі деуге болады. Сурет салу үшін мықты суретші болу шарт емес. Қолыңыздан келгенінше сала беріңіз.

ҰБТ-ҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ. ОҚУШЫЛАРҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС

ҰБТ-ға психологиялық дайындық. Оқушыларға психологиялық кеңес
ҰБТ-ға дайындалудың тиімді жолдары

— **Күн тәртібі мен жұмыс орнын қалай ұйымдастырамыз?**

— Жұмыс орны өте ыңғайлы және тыныш болуы керек.

— Тестке дайындалатын үстел үстінде сары немесе күлгін түсті парақтар немесе мата қиындысы болғаны дұрыс, өйткені ол интеллектілік белсенділікті арттырады .

Күн тәртібі:

- * күнді үш бөлікке бөл;
- * Тестке күніне 8-сағат дайындық;
- * Спортпен айналысуға таза ауада серуендеуге үй шаруасымен айналысуға 8-сағат;
- * 8-сағаттан кем ұйықтама;
- * 2-сағат тестке дайындалып, 30-40 минут мидағы жүйкелік қатаюдан арылып, ақыл-ой еңбегін дене еңбегімен (гимнастикалық жаттығулар т.б.) кезектестіру керек.

ҰБТ-ға қалай дұрыс дайындалуға болады?

— Туған-туыстардың ҰБТ тапсырушыға барынша қолғабыс көрсеткені абзал.

— Дайындықты ҰБТ тапсырудан 2-3 ай бұрын бастау қажет. Ең болмағанда, материалдарды қайталап тұрған дұрыс.

— ҰБТ тапсырған аға-әпкелеріңізден кеңес сұраңыз.

— Емтиханға керекті материалдарды ғана оқыңыз.

— Шпаргалкаға уақыт жаратқанша, оқыған материалыңызды тағы да бірнеше рет қайталағаныңыз жөн.

— Үзіліс кездерінде сыртқа шығып, таза ауа жұтыңыз.

— Дұрыс тамақтануды ұмытпаңыз.

— Емтиханға тыныш жерде дайындалуға тырысыңыз

— ҰБТ сынағының алдында 1 тәулік ештеңені ойламай демалыңыз.

Тамақтану

Күніне 3-4 рет витаминге толы тағамдармен тамақтану керек. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдау керек. Бұл тағамдар адам миындағы интеллект деңгейін арттырады.

Тест күнгі тамақтану үлгісі:

1. Аса майлы тамақ жеуге болмайды және мүлдем тамақтабауға болмайды.
2. Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.
3. Қатты қобалжығандықтан, сіздердің тәбетіңіз болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтану керек

ҰБТ алдында болатын қорқыныштың себептері :

1. Шамадан тыс жүктеменің болуы.
2. Бала үлкен жауапкершіліктің бар екенін сезеді.
3. Жүйке жүйесінің әлсіз болуы.

4. Ауру салдарынан болған әлсіздік.
5. Дәрменсіздік сезімі.
6. Өз біліміне күмәндану.
7. Тестілеудің маңыздылығын өте қатты қабылдау (көбінесе бұл өз балаларынан аса көп нәрсені күтетін әке-шешенің кінәсі)
8. ҰБТ-дан төмен балл алса, ЖОО-ға түсе алмау, жақсы мамандық ала алмау деген сияқты уайымның болуы.

Мазасызданудан қалай айырылуға болады?

1. Тарықпаңыз. Есіңізде болсын, адамның ішкі-жағдайы, көңіл-күйі өзгермелі, депрессия мен мазасыздану күйлері міндетті түрде өтіп кететініне әр уақытта сенуіңіз керек.
2. қиындықтан құтқарушы құралыңыз сияқты ішімдікке немесе темекіге ұмтылған не пайда бар? Өмірде одан да басқа көптеген денсаулыққа зияны жоқ, депрессия мен мазасызданудан шығаратын тәсілдер бар, мәселен, жақсы әуен, достармен әңгімелесу, спорт, серуен, көңіл көтеру және т.б.
3. Көңіл-күйіңіздің нашар болуы неден екенін түсінуге тырысыңыз. Мүмкін, бұл жағдай белгілі адамдармен талас-тартыспен, жеке басыңыздың шешілмеген мәселелерімен, шаршауыңызбен немесе ұзақ уақытқа созылған стресспен байланысты шығар. Мұндай жағдайларда әсері ауыр тиетін нәрселердің болмауы жөн. Оларды ең болмаса азайтуға немесе сол мәселелерге өзіңіздің қатысыңызды төмендетуге міндетті түрде тырысуыңыз керек. Оған шамам келеді деп өзіңізге-өзіңіз сеніңіз
4. Өзіңізді терең ойландыратын, толғандыратын мәселелерге қайталап соқпауға тырысыңыз. өмірдің үйреншікті ырғағына түспеген жаңалықтар ендіруге тырысыңыз.
5. ең басты мәселе: бойыңызды мазасыздық сезімі кернеп жүрген кезде, оның себептерін жою туралы маңызды шешімдерді қабылдамаңыз. Мұндай жағдайда өзіңіз теріс бағалап жүрген мәселелер бұрмаланған қалыпта қабылданған болуы мүмкін. Жылдам, асығыс қабылданған шешім қызбалықпен қате әрекет жасауға алып келуі ықтимал. Оқиғаның мән-жайына, мәселенің негізіне толық түсінгеннен кейін өзіңіздің жіберген қатеңізді қатты өкініп, кінәні сезінуден айыға алмай қиналасыз.
6. Таныстарыңыздың, достарыңыздың арасында әңгімелесу кезінде бейтарап, өзіңізге қатысы жоқ тақырыпта сөйлескен жөн. Өз мәселелеріңіз туралы «ойламауға» тырысыңыз. Әйтпесе, өз жағдайыңыздан шыға алмай, уайым-қайғыға беріліп жүресіз.
7. көңіл-күйіңіздің қолайлы сәттерінде Сіздің өміріңізде болған жағымды кездерді, бақытты уақыттардың майда-шүйделеріне дейін еске түсіріп, қайтадан бастап өткізгендей сезімге бөленіңіз.
8. Менің алдымда тұрған барлық проблемаларды шешуге шамам келеді деген ұстаным сіз үшін жетекші екенін ұмытпаңыз.

Мотивацияны демеу үшін сәтті 5 қадам:

- Қандай нәтижеге ие болатыныңды жарқын түрде елестет. Өз еңбегіңнің жемісін көз алдыңа елестет. Мотивацияң таусылған сайын немесе шаршаған сәттерде жемісінді, жететін нәтижеңді ойла.
- Мақсатың физикалық тұрғыда өзіңмен бірге болуы керек. Демек, құлшынысыңды арттыратын, оған қараған сайын мақсатыңды есіңе түсіретін белгілі-бір зат болуы қажет.
- Жоспарларың мен мақсаттарыңды қағаз бетіне түсір. Орындалған жоспарларыңды түртіп отыр.
- Өз-өзіңе сөз бер. Аяғына дейін баратыныңа, тайсалмастан нәтижеге жететініңе уәде ет немесе жақындарыңа сөз бер.
- Еліктейтін тұлға болса, соған қарап бой түзеп, «Ол жеткен жетістікке мен де жетемін» деген ұранмен өмір сүр.
- Идеяластарыңды тап. Жақындарың немесе достарыңның арасынан сенің бастамаңа қолдау білдіретін немесе өзіңмен бірге іске кірісетін адамдар болса, нағыз мотивация сол болмақ.

Мотивацияны қайдан алады?

Мотивация – белгілі бір мақсат үшін өзінді ояту процесі. Адамдар өмір сүруге деген құлшынысты қоғамнан, қоршаған ортадан алады. Ал жұмысшы компаниялар мен ұйымдардан тұратын қоғам адамдарға тиісінше қажетті мотивация бөлігін бере алады ма?

Кез келген компанияның өзінің мақсаттары бар. Сол сияқты адамның да өз мақсаттары мен жоспарлары болады. Сол мақсаттары аясында адам компанияға жұмысқа орналасады. Егер компания немесе ұйым басшылығы: «Жұмысшының не қалайтыны мені қызықтырмайды. Жұмыс істе, ұнамай ма – сау бол!» деген қағида ұстанса, ол жақсы нәтиже бермейтіні анық. Себебі, ең соңында мұндай компания тек жұмысшы-орындаушылармен ғана қалады.

Ал егер әлгі компания керісінше: «Менің қызметкерлерім сондай мықты. Біз барлығымыз бір отбасымыз. Жұмысшыларымыздың көңілін қалдырмайын, сонда нәтиже де болады» деген қағидамен жұмыс істесе, нәтиже міндетті түрде болады.

Жұмысшыларын да, компанияны да бір тізгінде ұстай алатын басшының қызметкермен жұмыс істеу тәсілі келесідей болмақ. «Сіз маған нәтиже бересіз. Мен сіздің жеке мақсаттарыңыздың орындалуын жүзеге асырамын» болуы тиіс.

Осы орайда, қызметкерлер сапалы әрі жақсы жұмыс істеу үшін не істеу керек деген заңды сұрақ туындайды. Ол үшін жұмыс беруші басшы қызметкерлерден тікелей толық мүмкіндікпен жұмыс істеу үшін адамдарға не қажет екенін сұрау керек. Осы арқылы қызметкерге қандай жағдай қажет екенін білуге болады.

Мәселен, Жапония менеджментінде жұмысшылар мотивациясы – кез келген компания үшін ең бірінші орында тұрады. Бір ерекшелігі, Жапония компаниялары жұмысқа тек университетті түлеп ұшқан белсенді студенттерді қабылдайды. Сонымен бірге, жұмысқа қабылдану барысында қызметкерлер компанияның өзіне қандай мүмкіндіктер, қандай жағдай жасайтынын біліп отырады. Себебі оларға компания менеджерлері барлығын түсіндіріп, егжей-тегжейлі нұсқаулар беріп, осы жұмысқа орналасу барысында қандай жетістіктерге жететінін алдын ала айтып түсіндіреді. Әрбір жұмысшының өзінің үстелінің қасында құлшынысты арттыратын, мотивацияны көтеретін жазбалар тұрады. Барлық

жағдай қызметкерлер үшін жасалды. Себебі Жапон халқы еңбек өнімділігін арттырудың тәсілдерін біледі.

Жанардағы отыңыз сөнбесін...

Осыдан біраз жыл бұрын АҚШ университеттерінің бірінде студенттердің бітіру кешіне белгілі бизнесменді сөз сөйлеу үшін шақырған. Сонда кездесуге екі сағат кешігіп келген бизнесмен мінберге шығып, сөз сөйлеудің орнына 3 минуттық сөз айтып, шығып кетіп қалған екен. Ұйымдастырушылар мұндай жағдайдың не себепті орын алғанын түсінбей қалады. Бірнеше сағат бойы бітіруші түлектерге өзінің кеңестерін, ақылын айтады деп ойлаған олар, шын мәнінде, абдырап қалған.

Сондағы бизнесменнің айтқан сөздері мынадай болған: «Сендер, түлектер, бүгін университет бітіріп қолдарыңа диплом алып жатырсындар. Сендер үшін барлығы тамаша. Әрқайсысының әке-шешелерің алып берген көліктерің бар. Дайын тұрған жұмыстарың бар. Еш уайымдарың жоқ. Бірақ мен сендерге шындықты айтқым келеді. Бұл жұмыс арқылы сендер бар болғаны жылына 100 мың доллар табуларың мүмкін. Ал мен үшін бұл ақша түк емес. Мен – бизнесменмін. Бүгін сендерге қарап ешбіріннің көздеріңнен жанып тұрған отты көріп тұрған жоқпын. Ал жанардағы отсыз сендер – ешкім емессіңдер!» – деп кетіп қалған екен.

Бірнеше жыл өтіп, бұл жағдай ұмытылған соң, әлгі университет басшылығы зерттеу жүргізіп көрмек болады. Университетті бітірген студенттердің қай легінің әлеуметтік жағдайы жоғары екенін салыстырмақшы болған. Нәтижесінде бітіру кешінде сөз сөйлеген студенттер ерекше өсім көрсеткен. Олардың мұндай көрсеткішке жетудегі себебін анықтау қиынға түседі. Осы уақыт аралығында ешқандай мұғалімдер мен ұстаздар ауыспағанын, университет жүйесінде ешбір өзгерістер болмағанын ескере отырып, сол жылы сөз сөйлеген әлгі бизнесменді еске алады. Сонда университет басшылығы шақырылған бизнесменнің 3 минуттық сөзі аталған студенттерге жақсы әсер еткенін түсінген.

Сонда әлгі бизнесмен соншалықты не айтты дейсіз ғой? Ол – студенттердің жанарында от жақты.

Жетістікке жету үшін көкірек пен жанардағы оттың болуының қаншалықты маңызды екенін дәлелдеді.

Шын мәнінде, жетістікке жетіп, мотивацияны жоғалтпау үшін жанардағы отты жаға білу керек және оны сөндіріп алмау қажет.

