

Ата-аналарға ҰБТ кезінде кеңес:

1. Балаларыңызға сенім артыңыз:
 - Баланың күш-жігері мен қабілетіне сенетіндігіңізді көрсетіңіз.
 - Оны қолдап, қажетсіз қысым жасамаңыз.
 2. Эмоционалды қолдау көрсетіңіз:
 - Баланы сабырлы болуға шақырыңыз және қолдап отырыңыз.
 - ҰБТ – маңызды, бірақ өмірдегі жалғыз мүмкіндік емес екенін ескертіңіз.
 3. Дұрыс күн тәртібін ұйымдастырыңыз:
 - Баланың ұйқысы мен демалысына назар аударыңыз.
 - ҰБТ алдында баланың 7-8 сағат ұйықтауын қадағалаңыз.
 4. Дұрыс тамақтануды қамтамасыз етіңіз:
 - Баланың тамағы құнарлы және теңгерімді болуына көңіл бөліңіз.
 - Мидың жұмысын жақсартатын азықтарды (жаңғақ, балық, көкөністер) мәзірге қосыңыз.
 5. Сабырлы болыңыз:
 - Сіздің көңіл-күйіңіз балаға әсер етеді.
 - Баланың күйзелісін азайту үшін, өзіңіз де сабырлы болыңыз.
 6. Емтихан алдында демалыс беріңіз:
 - Соңғы күндері жаңа материалдарды оқуға итермелемеңіз.
 - Жай ғана өткенді қайталап, баланы демалуға шақырыңыз.
 7. Тестілеу ережелерін түсіндіріңіз:
 - Уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіз.
 - Қиын сұрақтарға ұзақ кідірмей, алдымен жеңіл сұрақтарды орындау керектігін ескертіңіз.
 8. Технологиялық қолдау көрсетіңіз:
 - Егер тестке дайындық кезінде қосымша ресурстар қажет болса, оларды бірге іздеңіз.
 - Онлайн тест тапсыру мүмкіндігін қарастырыңыз.
 9. Емтихан күніне дайын болыңыз:
 - Балаңыздың құжаттарын, рұқсаттамасын және қажет заттарын тексеріңіз.
 - Таңертең сабырлы атмосфера қалыптастырыңыз.
 10. Балаңызды мақтаңыз:
 - ҰБТ нәтижесіне қарамастан, оның тырысып жүргенін бағалайтыныңызды айтыңыз.
 - Мейірімді сөздер мен қолдау оның өзіне деген сенімділігін арттырады.
- Баланың көңіл-күйін түсінуге тырысыңыз және оған әрдайым қолдау көрсетуге дайын болыңыз.