

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «Профилактика стресса в период ГИА»

- 1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования** ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом).
- 2. Следите за физической активностью вашего ребенка.** Пусть больше времени проводит на свежем воздухе. Это благотворно влияет на работоспособность.
- 3. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), компьютерных игр.** Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.
- 4. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации** (упреки, конфликты, развод и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
- 5. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ГИА** в форме ОГЭ посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах. Начните с себя – измените собственное отношение к ОГЭ.
- 6. Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены.** Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность, неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму.
- 7. Питание должно быть трех - четырех разовым, калорийным, небольшими порциями.** Пища - богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В, С, D, микроэлементами (кальций, фосфор). Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребенка кушать непосредственно перед самим экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника.
- 8. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия,

раздражительность, эмоциональные всплески или, наоборот, излишнее спокойствие могут свидетельствовать об употреблении ими каких-либо медицинских препаратов психотропного, седативного действия, психостимуляторов. Все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему, истощают организм ребенка, приводят к медикаментозной зависимости.

**9. Не преувеличивайте для детей значимость ГИА в форме ОГЭ или ЕГЭ,** не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь этой цели?). Это будет способствовать снижению уровня тревоги у учащихся, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ГИА.

**10. Чтобы снизить тревожность ребенка относительно ГИА,** нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь мы больше всего боимся неизвестности. Поэтому следует самим овладеть истинной информацией о процедуре ГИА и ознакомить с ней ребенка.

На сайтах <http://rcoi.net/>, [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru); [www.mcko.ru](http://www.mcko.ru); [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) можно получить инструкцию действий учащихся на ОГЭ, информацию о времени каждого экзамена, структуре КИМов, тестов, бланков ответов, критериях оценивания экзаменационных работ (сколько баллов нужно набрать для успешной сдачи экзамена; сколько заданий и какого типа необходимо выполнить для того, чтобы набрать определенное количество баллов и т.д.), о правилах подачи апелляции и т.д.

Дополнительную информацию о ГИА Вы можете получить на следующих сайтах:  
<http://obrnadzor.gov.ru/> ; <http://минобрнауки.рф/>

**11. При подготовке к ОГЭ очень полезно** структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест. Ответы на наиболее трудные вопросы рекомендуется давать полные, развернутые, рассказать, например, маме, другу.

**12. Посоветуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.** В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ. Ребенок познакомится с конструкцией, структурой тестовых заданий, особенностями заполнения бланков, основными ошибками, которые можно допустить при выполнении тестов.

**13. Учите ребенка рационально распределять время как при подготовке к ГИА, так и непосредственно на самом экзамене.** (Сколько времени отвести в день на изучение материала, сколько потратить времени на первую часть, сколько на вторую в зависимости от предмета, с какой части начать выполнять задания и т.д.). Это позволит ребенку легко сконцентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**14. Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов.** Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".

**15. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых,** он должен отдохнуть и как следует выспаться. *Проконтролируйте, чтобы он не опоздал на ОГЭ, не забыл взять с собой 1-2 ручки с гелевыми чернилами черного цвета, простой карандаш, линейку, ластик, сменную обувь.*

**16. Если ребенок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене,** то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).