

## Как подготовить ребенка-выпускника к ГИА

---

### **Контролируйте режим ненавязчиво**

Старайтесь регулировать режим сна и бодрствования ребенка, не допускайте перегрузок. Рекомендуйте ученику делать короткие перерывы во время подготовки. Отдыхать, не дожидаться усталости. Сохраняйте привычный для ребенка режим. Или придерживайтесь схемы: 8 часов – сон, 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами, 8 часов – активный отдых. Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом хорошо влияют на работоспособность.

### **Снижайте экранное время**

Сведите к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов, особенно триллеров, боевиков, компьютерных игр. Это снизит нервно-психическое напряжение, утомляемость, агрессию и раздражительность.

### **Минимизируйте стресс**

Берегите ребенка от стрессов в период ГИА. Для детей очень важна ваша эмоциональная поддержка. Но она должна быть искренней. Подчеркните особенности, возможности, положительные стороны ребенка. Это укрепит его самооценку, уверенность в своих силах, мотивирует на успех.

## Работайте над имиджем экзаменов

Формируйте позитивное отношение ребенка к ОГЭ и ЕГЭ. Расскажите о собственном положительном взгляде. Обсуждайте плюсы и минусы этой формы итоговой аттестации. Акцентируйте внимание на ее преимуществах.

## Не пропускайте пробные экзамены

Не пренебрегайте пробными испытаниями. Неизвестность и неожиданность – самые стрессовые факторы. Ситуация пробного экзамена сведет стресс к минимуму. Можно провести пробный экзамен в домашних условиях.

## Следите за питанием

Кормите ребенка 3–4 раза в день небольшими порциями. Пища должна быть богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы B, C, D, микроэлементами. Не заставляйте ребенка есть прямо перед экзаменом, если не хочет. Расстройство желудка, кишечника помешает нормальной работе.

## Следите за здоровьем

Будьте внимательны к здоровью и поведению детей. Обращайте внимание на незначительные изменения. Тогда вы сможете предотвратить ухудшение состояния ребенка, переутомление.

## Обратитесь к врачу

Детей с неврологическими проблемами в данный период нужно поддерживать медикаментозно. Не занимайтесь самолечением, посоветуйтесь с врачом.

## Не преувеличивайте, не пугайте

Не запугивайте и не обобщайте для детей цели ОГЭ, ЕГЭ. Помогите ребенку сформулировать индивидуальную цель для сдачи экзамена. Для чего мне это? Что мне это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь цели? Эффективная индивидуальная стратегия снизит тревогу выпускника, приблизит к успеху.

## Соберите информацию об экзамене

Больше всего пугает неизвестность. Поэтому познакомьтесь с информацией о процедуре ОГЭ, ЕГЭ и расскажите ребенку. На сайтах [fipi.ru](http://fipi.ru), [mcko.ru](http://mcko.ru), [edu.ru](http://edu.ru) получите пошаговую инструкцию, как действовать на ОГЭ, ЕГЭ. Там же информация о времени экзамена, структуре КИМов, тестов, бланков ответов, критерии оценки экзаменационных работ, правила апелляции. Дополнительную информацию о ЕГЭ получите на сайтах: [obrnadzor.gov.ru](http://obrnadzor.gov.ru); [minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru).

## Помогите построить личную стратегию

Помогите ребенку выработать план на ГИА. Определите цель сдачи: получить аттестат для поступления в ссуз, вуз. Выберите средства: какие предметы нужно сдать, сколько баллов набрать по предмету, какие задания лучше выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов, сколько времени заложить на каждую часть. Помогите соотнести способности ребенка с его возможностями. Советуйтесь с педагогами.

## Учите систематизировать

Научите ребенка структурировать материал с помощью планов, схем, на бумаге. Основные формулы и определения можно выписать на листочки и повесить над письменным столом, кроватью, на холодильнике. На бумаге ответ выглядит четким и точным. Это удобно при кратком ответе на тест. Если материал требует развернутого ответа, потренируйте ребенка вслух.

## Напомните о тренировках

Порекомендуйте ребенку дома выполнять как можно больше тестов по предмету. На тесты нужно «натаскать». Ребенок знакомится со структурой задания, учится заполнять бланки, не допускать ошибки.

## Научите распределять время

Учите ребенка рационально распределять время при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ и на самом экзамене. Ребенок сможет лучше концентрироваться на экзамене, будет спокойнее. Обязательно дайте ему часы на экзамен.

## Будьте спокойны накануне экзамена

Детям всегда передается волнение родителей. Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов еще больше. Дети в силу возрастных особенностей труднее справляются со своими эмоциями.

## Обеспечьте отдых перед экзаменом

Перед экзаменом ребенок должен отдохнуть и выспаться. Контролируйте, чтобы он не забыл взять на экзамен паспорт, 2 гелевые ручки с чернилами черного цвета.

## Если пропускаете ГИА

Срочно проинформируйте классного руководителя, если ребенок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене. Соберите и предоставьте необходимые документы (справку, заявление).