

ПАМЯТКА для родителей «СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГВЭ»

Подготовила: Скрыпина И.В., педагог-психолог ЦППМСП КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.О. ДОНЕЦК

Для начала важно ответить на вопрос, что же такое ГВЭ

Государственный выпускной экзамен (ГВЭ) — это разновидность государственной итоговой аттестации, которую сдают школьники 9-х и 11-х классов в России. Данный экзамен сдают дети-инвалиды, ученики с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе дети-экстерны с ОВЗ.

ГВЭ проводится в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Порядком проведения государственной итоговой аттестации, утверждённым приказом Минпросвещения России и Рособрнадзора от 04.04.2023 № 233/552.

Для чего сдавать ГВЭ? Государственный выпускной экзамен нужен, чтобы получить аттестат:

- ✦ об основном общем образовании за 9 класс (нужно сдать ГВЭ-9);
- ✦ о среднем общем образовании за 11 класс (необходимо сдать ГВЭ-11).



Что нужно для аттестата ГВЭ? Чтобы школьника допустили до сдачи ГВЭ ребенку нужно пройти ПМПК (психолого-медико-педагогическую комиссию). На комиссии специалисты определяют, есть ли у выпускника ограничения по состоянию здоровья и можно ли допускать его до ГВЭ.

В выданном заключении комиссия также может прописать особые условия, которые потребуются ребенку при сдаче экзамена (например, увеличенный шрифт; наличие пандусов, поручней; тьютор, который будет озвучивать задания или писать ответы; расширенное время экзамена).

Несмотря на рекомендации ПМПК школьник с ОВЗ может сдавать ЕГЭ (ОГЭ), а не ГВЭ. Некоторые выпускники с ОВЗ всё-таки выбирают ЕГЭ, чтобы не сдавать дополнительные экзамены в вузе.

Заявление на ГВЭ-9 нужно подать до 1 марта, на ГВЭ-11 - до 1 февраля. После подачи заявления форму экзамена с ГВЭ на ОГЭ или ЕГЭ можно изменить только при наличии уважительной причины, подтвержденной документально.

Какие предметы сдают на ГВЭ? В выпускных 9 и 11-м классе обязательными являются два экзамена: по русскому и математике. Помимо обязательных математики и русского языка (в форме изложения с творческим заданием, диктанта или осложненного списывания) выпускникам 9 классов доступны два дополнительных предмета на выбор: обществознание; история; информатика;

химия; биология; литература; физика; иностранный язык (английский, немецкий, испанский и французский).

! 9-классники не обязаны сдавать дополнительные предметы ГВЭ. Для них обязательны только русский и математика.

В рамках ГВЭ-11 ученики сдают те же самые обязательные, что и по ГВЭ-9 – русский и математику. Разница состоит в том, что: по русскому языку 11-классникам вместо изложения предлагают 5 тем сочинений на выбор, из которых 2 темы по литературе. Для учащихся с расстройствами аутического спектра экзамен может проходить в форме диктанта.



*Уважаемые родители, Ваша поддержка ВАЖНА подростку во время подготовки и сдачи экзаменов!
Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают подростку успешно справиться с собственным волнением.*

Как помочь подростку сохранить здоровое эмоциональное состояние при подготовке к ГВЭ?

Причины тревоги у подростков:

- ✦ Недостаточный объем знаний;
- ✦ Отсутствие систематизированности знаний;
- ✦ Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания;
- ✦ Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля;
- ✦ Неустойчивая умственная работоспособность;
- ✦ Низкий уровень развития мышления и недостаточный объем памяти.

Советы для родителей при подготовке к ГВЭ

- ✦ Посещайте консультации со специалистами школы.
- ✦ Обеспечьте дома комфорт и контролируйте режим дня ребёнка.
- ✦ Обнимайте ребёнка чаще, проявляйте интерес к его делам и учитесь внимательно слушать.
- ✦ Помогите ребёнку составить план самоподготовки и контролируйте его выполнение.
- ✦ Следите за питанием ребёнка и избегайте медикаментозной поддержки без консультации с врачом.
- ✦ Разговаривайте со своим ребёнком спокойным тоном и поддерживайте его.
- ✦ Ознакомьтесь с процедурой сдачи ГВЭ и подготовьте ребёнка к ней.
- ✦ Обеспечьте ребёнку полноценный отдых перед экзаменом и проверьте наличие всех необходимых предметов.

Подлинная поддержка - это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним, это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

Любой экзамен – испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом.

Признаки стресса:

- ✦ физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- ✦ эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- ✦ поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи).

Эффективные способы борьбы со стрессом:

Способ 1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Вдох, задерживаем дыхание, счет до 5, выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

Способ 2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Способ 3. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела.

Способ 4. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, переводить взгляд на мебель, цвет, формы предметов.

Способ 5. Перед экзаменом аутотренинг: «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Я могу управлять своими внутренними ощущениями».

