

Памятка по психологической поддержке при сдаче ГИА

(для родителей и детей)



Для учащихся: как справиться с волнением

Планируйте время.
Составьте график подготовки с чёткими интервалами (например, 45 мин учёбы + 15 мин отдыха).

Делайте перерывы. Каждые 1–1,5 часа отвлекайтесь на прогулку, растяжку или лёгкую зарядку.

Дышите глубоко. При нарастании тревоги выполните упражнение: медленный вдох через нос (4 сек) → задержка (4 сек) → плавный выдох через рот (6 сек). Повторите 5 раз.

Фокусируйтесь на процессе, а не на результате. Думайте: «Я делаю всё, что в моих силах», а не «Я должен получить 100 баллов».

Высыпайтесь. Сон не менее 8 часов — залог ясности мышления.



Для родителей: как поддержать ребёнка

Избегайте давления. Не сравнивайте с другими, не напоминайте о «последствиях провала».

Создавайте зону безопасности. Говорите: «Я верю в тебя», «Ты справишься», «Даже если что-то пойдёт не так — мы разберёмся вместе».

Контролируйте своё волнение. Дети чувствуют тревогу взрослых — сохраняйте спокойствие в разговорах.

Организируйте режим. Помогите с расписанием, обеспечьте тихое место для занятий, следите за питанием (больше белка, овощей, воды).

Не подменяйте помощь контролем. Предлагайте поддержку, а не тотальную проверку каждого задания.



В день экзамена

- Утром: лёгкий завтрак (овсянка, яйца, фрукты), короткая прогулка.
- Перед входом в ППЭ: несколько глубоких вдохов, фраза-аффирмация («Я сосредоточен», «Я помню всё, что учил»).
- Во время испытания: если охватила паника — закройте глаза на 10 секунд, сделайте 3 медленных вдоха, вернитесь к заданию.
- После экзамена: не анализируйте ошибки сразу. Скажите себе: «Я сделал всё, что мог». Отдохните, займитесь любимым делом.



Когда обратиться к специалисту

Обратитесь к школьному психологу или психотерапевту, если:

- ребёнок отказывается идти на экзамен;
- появились панические атаки, бессонница, потеря аппетита;
- нарастает агрессия или апатия.



Важно!

ГИА — важный этап, но не определяющий всю жизнь. Ваша ценность не измеряется баллами. Главное — сохранить здоровье и уверенность в себе.

Если нужна срочная поддержка — позвоните на детский телефон доверия:
8 800 2000 122 (круглосуточно, бесплатно).

