



Уважаемые родители!

Как помочь ребёнку справиться с тревогой во время экзаменов

Для подростка экзамен часто воспринимается не как оценка знаний, а как ответ на внутренние вопросы:

«Я достаточно хороший?»

«Меня будут любить, если не получится?»

«Что будет дальше?»

Задача взрослого — помочь вернуть ощущение устойчивости. Ребёнку важно понимать:

ошибки не делают его «плохим»

любовь семьи не зависит от баллов

экзамен — важный этап, но не «вся жизнь»

Помните: умеренное волнение — нормальная реакция,
но стоит обратить внимание, если появляются следующие признаки:

Эмоциональные

- ✓ раздражительность
- вспышки злости
- ✓ плаксивость
- ✓ ощущение безнадёжности
- ✓ частые фразы:
«я не справлюсь»,
«всё бессмысленно»

Физические

- ✓ повышенная сонливость или трудности с засыпанием
- ✓ головные боли
- ✓ боли в животе, тошнота
- ✓ снижение/повышение аппетита

Поведенческие

- ✓ ребёнок перестал отдыхать
- ✓ избегает подготовки
- ✓ чрезмерно часто перепроверяет материалы
- ✓ отказывается говорить об экзаменах
- ✓ внезапно стал замкнутым

Особенно важно замечать *любые резкие изменения* по сравнению с обычным состоянием ребёнка.

Что делать, если ребёнку тревожно?

✓ Снижайте давление ожиданий

НЕ говорите:

«Ты же всегда был отличником»

«Мы столько в тебя вложили»

«Не подведи»

Поддержите:

☐ «Давай подумаем, что сейчас реально сделать»

☐ «Какая помощь тебе сейчас нужна?»

✓ Соблюдайте режим и отдых

☐ сон (8-10 часов)

☐ регулярное питание

☐ прогулки / активность

☐ перерывы, качественный отдых

Уставший ребёнок тревожится сильнее!

✓ Помогите с организацией

☐ составить план подготовки

☐ разделить материал на части

☐ чередовать учёбу и отдых

✓ Разделяйте ребёнка и результат

☐ «Я рядом»

☐ «Ты справишься настолько, насколько сможешь»

☐ «Главное — твоё состояние, а не идеальный результат»

✓ Перед экзаменом

☐ не перегружать подготовкой

☐ провести спокойный вечер

☐ помочь собраться и выспаться

✓ После экзамена

НЕ нужно:

сравнивать с другими детьми
сразу разбирать ошибки

Спросите:

☐ «Как ты себя чувствуешь?»

Стоит обратиться за помощью к специалисту, если более 2 недель наблюдаются:

- бессонница
- высказывания о бессмысленности жизни
- отказ идти на экзамен
- панические симптомы
- самоповреждение или мысли причинить себе вред
- резкое ухудшение состояния

Подростки редко запоминают конкретные советы родителей. Но очень хорошо запоминают ощущение:

«Рядом был взрослый, который верил в меня больше, чем в оценки»

246-08-07 ГБУ ЦППМСП Калининского района

234-43-84 Кабинет медико-психологической помощи СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина

290-86-76, 242-36-69 ЦСПСиД Калининского района



Официальная группа
ЦППМСП ВКонтакте

Упражнения для
борьбы с тревогой



Куда обращаться за помощью

Телефоны доверия для детей, подростков и их родителей

124, 8-800-2000-122 Единый общероссийский телефон доверия

576-10-10 СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина