



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 безнадежности
- ✓ 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